

# 大学健康管理センターだより

令和4年度 インフルエンザ対策号

## インフルエンザの予防に努めましょう！

インフルエンザは例年12月～3月頃に流行すると言われています。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症を症状だけで判別するのは困難で、発熱や咳、のどの痛みなどの症状が現れた場合はどちらの可能性も疑う必要があります。一人ひとりの心がけが大切です。今日から予防に努めましょう！

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
潜伏期間	1-2日	1-14日(平均 5.6日)
ウイルス排出期間	5～10日(多くは5-6日)	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は10日間以内
ウイルス排出のピーク	発病後 2-3 日後	発症日
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる
症状の有無	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
無症状感染	10% (無症状時はウイルス量は少ない)	数%～60%(無症状でもウイルス量は多く、感染力が高い)

## インフルエンザの予防法 5つのポイント

①流行前のインフルエンザ  
ワクチン接種  
(重症化予防)

②流行時は人混みを避け、  
マスクを着用する

③石鹸と流水でしっかり手  
洗いをする(アルコール製  
剤による手指衛生も効果  
があります)

④部屋の換気と適度の保  
持(50～60%)

⑥十分な睡眠、休養、バラ  
ンスの取れた食事、適度な  
運動

感染防止の3つの基本である

①身体的距離の確保

②マスクの着用

③手洗い

の徹底もお願いします。

## インフルエンザのような 症状がある場合

①早めに医療機関を受診し、薬の処方を受ける。

※ 抗ウイルス薬は発症か48時間以内に服用、吸入すると、発熱期間が通常1～2日短縮し、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。

②安静にし、十分な睡眠、休養をとる。

③水分補給、バランスのとれた食事をとる。

④咳エチケットを心がける。

⑤出勤については、自己判断せず、医師の指示に従う。

※ 解熱しても、ウイルスがすぐにはなくなるわけではありません。

参考：厚生労働省インフルエンザ対策、一般社団法人日本感染症学会

大学健康管理センターでは、学生、職員の皆さんのからだやこころに関するご相談に応じています。

大学健康管理センター ・内線:5260/5263 ・場所:8号館 2階 東側

・電話:024-547-1822/1884 ・メール:kenkou@fmu.ac.jp ・開所時間:8:30～17:15(土日祝日及び12/29～1/3を除く)

