



保健室便り

2026年9月
九州ルーテル学院大学 学生支援課 保健室

朝晩涼しくなりましたが、まだ日中は、夏のような暑さがあります。屋外の暑さと冷房の効いた室内との気温差は、自律神経に負担をかけ、体調不良の原因になることがあります。また、睡眠不足や朝食抜き、水分不足、生活リズムの乱れは熱中症のリスクも高めます。夏の疲れが溜まっている時期でもありますので、体調が優れないときは無理をせず、十分な休養をとしましょう。インフルエンザも流行してきました。後期の授業に向けて、体調管理に努めましょう。

インフルエンザ

★インフルエンザは、怖い★

◎インフルエンザ(influenza)は、インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症であるが、「一般のかぜ症候群」とは違い、「**重くなりやすい疾患**」です。

◎インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。

◎季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、**短期間に多くの人へ感染が広がります**。日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。

◎**高齢者、乳幼児、妊娠中の女性、持病のある方も重症化しやすいので、注意が必要です。**

インフルエンザと普通の風邪は、違います！



	インフルエンザ	かぜ(普通感冒)
原因	インフルエンザウイルス (潜伏期1～5日)	アデノウイルス…など
発症時期	冬季に流行	1年を通じ散発的
初期症状	悪寒・頭痛	くしゃみ、鼻水、のど乾燥感
主な症状	全身症状 等 (発熱、関節痛、筋肉痛など)	上気道症状 等
症状の進行	急激	緩徐
発熱	高熱、(38度以上) 高熱が5～7日間続く ことが多い	微熱(37度～38度)
感染経路	飛沫感染・付着物に触れた手指を介した接触感染	飛沫感染・付着物に触れた手指を介した接触感染
合併症	肺炎、脳炎、脳症、 気管支炎	少ない、中耳炎、副鼻腔炎

★インフルエンザ予防のポイント★

インフルエンザを予防するためには、**飛沫感染、接触感染**といった感染経路を絶つことが重要です。

- 1) 流行前のワクチン接種
- 2) 外出後の手洗い・うがい・手指消毒等の励行
- 3) 適度な湿度の保持・十分な換気
- 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 5) 人混みや繁華街への外出を控える
- 6) マスクの着用(咳エチケット)

★インフルエンザ(総合ページ)/厚生労働省より、インフルエンザ予防対策を参考にしてください。

参考:インフルエンザ(総合ページ) | 厚生労働省

インフルエンザ予防のために、手洗いと咳エチケットを！

正しいマスクのつけ方



出典：政府広報オンライン インフルエンザの感染を防ぐポイント

正しい手洗いの方法

- 1・流水でよく濡らした後、石鹸をつけてのひらをよくこすります。
- 2・手の甲を伸ばすようにこすります
- 3・指先、爪の間を念入りにこすります
- 4・指の間を洗います
- 5・親指と手のひらをねじり洗います
- 5・手首も忘れずに洗います



「かからない」かかってても「うつさない」の姿勢がインフルエンザ予防には、大切です

「インフルエンザかな？」と思ったら、医療機関を受診しましょう

～まだまだ、熱中症にも、ご用心～

のどが渇く前に水分補給！

★熱中症対策ポータルナビ より、熱中症警戒アラート情報を確認して、対応等を参考にしてください。

参考：環境省・環境再生保全機構・国立環境研究所・熱中症対策ポータルナビ [熱中症対策3サイト横断「熱中症対策ポータルナビ」](#)



～10月の学内カウンセリングのご案内～

週1回、学外のカウンセラーの先生(公認心理師)に来ていただいています。お気軽にお申込みください。

10月1日・8日・22日・29日(毎週木曜日)

①13:15～14:00 ②14:15～15:00

③15:15～16:00 ④16:15～17:00

申し込み：学生支援課まで

不安な気持ちは、誰かに相談してください。
話せる場所を作りましょう。