



保健センターは 3号館 1階

開室時間は 9:00~17:00

保健センター ☎0788453119

学生の皆さん、秋になり最近までの暑さとは打って変わって急に寒くなりましたね。  
寒暖差によって体調を崩しやすくなります。体調管理には十分気を付けていきましょう。



## インフルエンザと新型コロナウイルス感染症のちがいは？

昨年のシーズンは、コロナ禍での3密の回避や感染予防によりインフルエンザに罹患した人は少数でした。そのため、社会全体の集団免疫が形成されておらず、今期は流行する恐れがあるといわれています。そこで、まずインフルエンザと新型コロナウイルス感染症はどのような違いがあるのか見てみましょう。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染経路	飛沫、接触、空気	飛沫、接触、(空気)
症状の持続期間	3~7日間	2~3週間
季節性	あり(1~2月がピーク)	今のところなし
潜伏期間	1~4日(平均2日)	2~14日(平均5日)
無症状率	10%	数%~60%
症状	発熱、咳、のどの痛み、倦怠感、頭痛、 鼻水、関節痛、下痢(子どもに多い)など	発熱、咳、のどの痛み、倦怠感、頭痛、 息切れ、嗅覚障害、味覚障害など
熱の出方	高熱	微熱~高熱
治療法	抗インフルエンザ薬	対症療法

これらの感染症にかからないためには？



マスクの着用  
手洗い・うがい・アルコール消毒  
密を避ける  
こまめな換気  
ワクチンの予防接種



ウイルスへの抵抗力を高める  
バランスのよい食生活、  
十分な睡眠、歯磨き

抗インフルエンザ薬がよく効く期間は発症して48時間とされています。急な高熱などインフルエンザに特徴的な症状があったら早めに電話で相談しましょう！

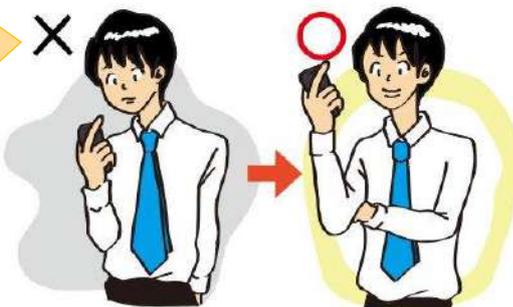
## スマホ首って？



ストレートネックとは、頸椎のアーチが無くなり頭部への負荷がかかり易くなってしまいう状態のことです。

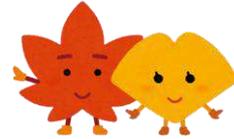
(症状) 頭痛・眼精疲労・めまい・吐き気・肩こり・首こり・冷え・イライラ・不眠・頭皮やおでこにシワができる等

・スマホの高さ  
・ストレッチ  
を意識してみま  
しょう！



スマホを顔の高さまであげる





ようやく緊急事態宣言が明け、対面授業が再開になりましたね。コロナ禍での大学生活は、思い描いていたものとは違う形になり、大変なこともたくさんあると思います。

全国の17～19歳男女を対象に行われた調査(18歳意識調査「第35回—コロナ禍とストレス—」2021年2月実施：日本財団)では、調査当時に体験したこととして、『不安やイライラが続くことがあった(36.8%)』『怒りが爆発することがたびたびあった(14.7%)』という回答がありました。こうしたイライラや怒りの気持ちとは、どうつきあったらいいのでしょうか？

今回のテーマはアンガーマネジメントです。アンガーマネジメントとは、アンガー=怒り、マネジメント=管理するという意味なので、「怒りをコントロールする」ということになります。怒りは自分を守るための大事な感情ですが、出し方を間違えるとトラブルになってしまいます。上手に付き合っていけるといいですね。

◎ステップ1：気づく

自分の気持ちに気づく

「イライラしているなあ」「不安な気持ちだな」と自分の気持ちに思いを向けてみましょう。



◎ステップ2：試してみる

深呼吸

- ① しっかり息を吐きだす。
  - ② 鼻から新鮮な空気を吸い込む。
  - ③ 吸う時の倍の時間をかけて、ゆっくりと息を吐く。
- いやな気持ちを吐き出すイメージで♪

タイムアウト

話しているうちにヒートアップして、反射的に激しい怒りをぶつけてしまうことがあります。いったんその場から離れて落ち着きましょう。逃げるのではなく、頭を冷やして冷静になることが目的です。相手に一言断って、その場から5分～10分程度離れてみましょう。

気分転換

自分自身がリラックスできたり、気持ちが切り替えられることをやってみましょう。

音楽を聴く、好きな番組を見る、友達と話す、ココアを飲む、ストレッチをする、相談するなど



いかがでしょうか？  
日々、自分のコンディションを整えながら、充実した生活を送ってください。

