

保健センターだより

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

2024 年度冬号



2025年がスタートしました。今年もよろしくお祈りします。

みなさん年末年始はどのように過ごされましたか？お休み中に疲れがたまったり、生活リズムが乱れてしまった人も多いのではないのでしょうか。まずは早起きして朝日を浴びるところから始めて、少しずつ体をリセットしていきましょうね。皆さんにとってより良い一年になりますようにお祈り申し上げます！

引き続き、感染症対策を！！

冬は空気が乾燥するため、インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症が流行しやすい時期です。自分がかからないために、また周りに広めないために、感染症を予防するための生活習慣を身につけましょう。

感染症を予防する生活習慣

て
手洗い、うがいを
こまめにしよう

せ
せきエチケツト
マスクの着用

か
換気をしよう

き
休息をしっかりとろう

かぜとインフルエンザ、コロナウイルス感染症の特徴について

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス
潜伏期間	2～4日間	2～5日間	1～14日間
感染経路	飛沫感染	飛沫・接触感染	飛沫・接触・エアロゾル
症状の出る場所	のど、鼻、全身	のど、鼻、全身	全身、呼吸器、味覚や嗅覚など
熱の出かた	38度前後の微熱	高熱	微熱～発熱
進行のしかた	ゆるやか	急激	約1週間後に急変することも
治療法	対症療法	抗インフルエンザ薬	対症療法

定期健康診断のお知らせ

3月27日(木)、28日(金)

新2年生～4年生の在学生の方を対象に定期健康診断を予定しています。時間など詳しくはポータルサイトでご案内します。各自、ご確認の上、必ず受けましょう。

