

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスとインフルエンザはどちらも呼吸器感染症であり、症状がよく似ています。発熱、頭痛、筋肉痛、頭痛、咳といった症状はどちらでも見られます。

一方、息切れ、嗅覚・味覚障害という症状は新型コロナウイルスに特徴的と言えますが、必ずみられる症状というわけではないため、症状だけでこの2つの感染症を区別することは実際には難しいことが多いです。

感染予防対策は、どちらも同じです！

自分の免疫力が低下すると、いろいろな感染症にかかりやすくなります。

予防策をしっかりとって、この冬を乗り切りましょう！！

～冬の感染予防対策～

金沢の冬は雪が降り、寒くなります。暖かい地域から、来られた学生さんは、冬に備えて雪用の長靴やブーツ、より暖かい衣類の準備が必要になりますね。



①体を冷やさない工夫



②冬でもできるだけ換気



③密を避ける、マスク着用 手洗い・うがい・手指消毒

④ワクチン接種



体を冷やすと免疫力が低下するといわれています。
ゆっくりお風呂に入る。(バスタブにお湯をはって入浴)。
防寒(暖かい衣類の工夫、カイロなどの使用)。

居室の温度を18℃以上かつ40%以上に維持できる
範囲内で、**暖房器具を使用**しながら、1時間に1度は
窓を開けて、定期的に換気すること。

人との距離をとる。お互い1～2メートルの間隔をあける。
マスク着用も忘れずに。
ウイルスを寄せ付けない！



新型コロナワクチン接種はすでに済んでいますか？
インフルエンザの予防接種は12月に大学内で実施
予定です(早くに接種を希望される方は医療機関で)。

⑤ 睡眠・食事



基本だけれど、当たり前すぎて見逃されがちですが、よく食べ、よく眠れていれば、不調を感じずに過ごせることが多いです。

最近調子悪い・・・と感じるときは、いつもよりペースを落とし、バランスのよい食事をするようにし、睡眠時間をたっぷりとってください。

⑥ 心の健康



冬になると、天候も悪く、気持ちも少し沈みがちになることがあります。コロナで様々な変化によるストレスもありますね。自分なりの楽しみやリフレッシュの時間も大切にしましょう！

「気持ちが沈む・・・」「眠れない・・・」「ご飯が食べたくない・・・」「人に会いたくない・・・」などの症状が続くようであれば、注意が必要です。

保健管理センターの学生相談(メール: hokekan@kenroku.kanazawa-u.ac.jp)を利用して相談することもできます。まずは、076-264-5255(看護師・保健師窓口)へご相談ください。