



# 保健だより



2020年 冬号  
釧路工業高等専門学校保健室



今年も残すところわずかとなりました。今年はどうな一年でしたか。  
新型コロナウイルスの影響で、当たり前と思っていた日常が変わってしまったことや  
我慢しなくてはいけないこと、たくさんあったと思います。

感染症対策では、手指消毒や体温や症状のWEB入力など、みなさん本当によく頑張ってくれたと  
思います！免疫力を高めて、これからの寒い季節を元気に乗りきりましょう。

## インフルエンザ流行期に入りました！

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拡がります。日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。

### 【インフルエンザとコロナと風邪の違いって？】

病名と症状	咳	熱	倦怠感	頭痛	下痢	咽頭痛	
新型コロナウイルス	高頻度	平熱～ 高熱	よくある	よくある	ときどき	よくある	よく似た症状が多く 自分では判断出来ない ことがほとんどです。 体調が悪いと思ったら、 早めに休んで受診しましょ う。
インフルエンザ	高頻度	高熱	高頻度	高頻度	よくある	高頻度	
風邪	よくある	平熱～ 微熱	よくある	ときどき	まれに	高頻度	

新型コロナウイルスもインフルエンザも、自分に出来る感染症対策をしっかりと続けることが大事です！



外出控え 密集回避 密接回避

### 【手洗い】

流水・石けんによる手洗いは手指など体についたウイルスを物理的に除去するために有効であり、接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。アルコール製剤による手指消毒も効果があります。



密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

### 【マスクの着用】

今はほとんどの人がマスクを着用していますが、咳エチケットを実施し、正しくマスクを着用しましょう。

### 【環境の調整】

寒くなってきましたが、メディアや5年生の研究の中でも、換気の必要性について示されています。定期的な換気の実施をお願いします。また、適度な湿度の保持も大切です。空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。適度な湿度は50～60%です。

自宅では加湿器などを使って湿度を保つことも効果的です。

そして、体の抵抗力を高めるために、十分な栄養と休養を心がけ人との距離をとり（人混みは避ける）、少しでも体調が悪い時は、安静にして過ごしましょう。

\*COCOAのQRコードです↓



アンドロイド



아이폰

知らないうちに、拡めちゃうから。



# STOP!

## 感染拡大

— COVID-19 —



元気に新しい年  
を迎えて  
くださいね！

☆1～3年生に歯科健診結果をお送りします。ご確認いただき、受診が必要な学生さんは早めに受診してください。

