



保健室便り



インフルエンザと新型コロナの流行が始まっています！

No.165 2026 年 9 月

桃山学院大学 保健室

全国的に、2か月早くインフルエンザや新型コロナが流行期にはいりました。
大きなイベント開催に伴い様々な感染症の流行がみられるため、引き続き感染症には注意が必要です。
1日の気温差が激しいので体温調節は、脱ぎ着しやすい服装やストールなどで調整しましょう。

インフルエンザと新型コロナの違い

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
潜伏期間	平均 2 日	2 日～7 日
感染力	発熱してから 2～3 日目頃まで	症状が出る 2 日前頃から発症後 7 日目頃まで
発熱	突然の高熱	37℃～39℃
主な体調の変化	関節痛、筋肉痛などの症状が突然出現する	咽頭痛、頭痛、倦怠感等 症状は個人差があり症状がない人もいる
治療方法	発症後 48 時間以内に 抗インフルエンザ薬を服用する	軽症例は安静にして解熱剤などの対象療法が主
経過	4 日～6 日で症状消失	7 日程度で回復するが、人によっては咳・味覚 嗅覚障害等の症状が継続し、回復まで数か月 かかることがある
ワクチン	9 月から接種可能な医療機関あり (接種費用：自己負担)	65 才以上等の方は補助金あり、その他の方々は 全額自己負担

感染症予防の基本

- ハンドソープなどを使って手を洗いましょう！
(トイレの後、帰宅時、飲食の前は必ず手を洗う)
- 手洗いしていない手で口元、鼻、目等の粘膜を触らない。
- 人混み等では不織布マスクの着用することを推奨します。
- 睡眠をとり、バランスの良い食事を心がけて、朝食は抜かないようにしましょう。
- のどの乾燥を予防するため、こまめな水分補給やのど飴もおすすめです。
- インフルエンザの予防には、基本的な感染予防とワクチン接種がお勧めです。
既にワクチン接種可能な医療機関もあり、有効期限は 5 カ月程度です。
ワクチン接種後、抗体ができるまでの期間は 2 週間くらい必要です。



不安なことや、わからないことがあれば保健室までご相談ください。

保健室窓口時間：9:10～16:40 (月～金)

TEL0725-92-7614 (直通)

メール:hoken@andrew.ac.jp