

保健室だより



令和2年12月1日
関西情報工学院専門学校
保健室

テストが終わると冬休みですね。いろいろ計画中の人もいるのでは？新型コロナウイルスの感染が拡大している今、正しい知識を持って自分や周りの人を守る行動をとりましょう。

With コロナ時代のインフルエンザ対策

インフルエンザは、例年12月～3月ごろに流行します。今年の冬はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行する可能性があり、特に注意が必要です！

なぜ、インフルエンザ、新型コロナの症状の違い

症状	新型コロナ 軽症～重症まで 幅広い 季節性は不明	かぜ 緩徐に発症 年中みられる だらだら続く	インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳	◎	◎	◎
咽頭痛	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ 特に小児で多い
くしゃみ	×	◎	×

インフルエンザと新型コロナの初期症状はよく似ている！



インフルエンザと新型コロナの予防方法は同じ！

- ① マスク着用
- ② 手洗い・消毒
- ③ 3密を避ける

病気に負けないために 免疫力 を高めよう！

- 1. バランスのよい食事
- 2. 体温を上げる



- 3. 笑う



- 4. 睡眠

