



感染拡大『警報レベル』

インフルエンザ

保健室だより
2025年12月号
学生支援センター保健室

大阪府のインフルエンザ流行が、今年は早くも『警報レベル』となりました。
今後さらに患者数が増加する恐れがあり、引き続き注意が必要です。
体調がおかしいと感じた時は単なる風邪と軽く考えず、早めに対処するようにしましょう。

■初期症状を見逃さない

	インフルエンザ	風邪
ウイルス	インフルエンザウイルス	ライノウイルス、コロナウイルスなど
発症	急激に発症	比較的ゆっくり発症
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱
症状の部位	全身症状と局所症状	局所症状
重症化	気管支炎、肺炎、熱性けいれん、急性脳症など	あまりない
流行シーズン	12月～3月（4、5月まで散発的に続くことも）	年間を通じて（特に季節の変わり目など）

■感染流行期の予防対策

感染症対策の基本は、『**マスク着用、手洗い、手指消毒、咳エチケット、換気**』（保健室だより11月号より）ですが、インフルエンザが流行したら、次のことにも気を付けましょう。

- ☐人混みや繁華街への外出を控える
- ☐十分な休養、バランスの良い食事
- ☐室内では加湿器などを使用して適度な湿度の保持（50～60％）

■インフルエンザにかかったかなと思ったら

- ☐安静にする
- ☐水分補給
- ☐具合が悪ければ早めに医療機関を受診
＊検査は発熱後12時間以上経過してから受けることが推奨されています。
- ☐咳エチケット（マスク着用）の徹底
- ☐外出の自粛

すぐに受診が必要な症状

- ☐けいれんしたり呼びかけにこたえない
- ☐呼吸が速い、又は息切れがある
- ☐呼吸困難、苦しそう
- ☐顔色が悪い（青白）
- ☐おう吐や下痢が続いている
- ☐症状が長引いて悪化してきた
- ☐胸の痛みが続いている



新型インフルエンザとは？

新型インフルエンザとは、動物（特に鳥類）同士で感染するインフルエンザ（鳥インフルエンザ）ウイルス等が、人や豚の体内で変異し、新たに人から人へ効率よく感染するようになったものです。

毎年流行を繰り返す季節性のインフルエンザと違い、大多数の人は新型インフルエンザのウイルスに対する免疫を持っていないため、世界的大流行（パンデミック）する可能性があります。

