



保健室だより



2025年度 秋号
神戸市外国語大学 保健室

夏はもう終わりです。過ごしやすい秋はすぐに終わり、今度は寒い季節となってきます。
朝夕の気温差が大きくなってくるので、体を冷やして風邪などをひかないよう、健康管理に気を付けましょう。
涼しくなってくると、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症がはやり始めます。
インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も初期症状が似ているため見分けがつきにくいです。しかし、インフルエンザは、予防接種が有効なのでできるだけ接種しましょう。

インフルエンザの予防接種をしましょう！

インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、1月～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの接種は、神戸市ではすでに始まっています。

ワクチンが定着するまでには2週間を要するため、11月中旬までにはワクチン接種を終えることが望ましいと考えられています。

11月中には接種するようにしましょう。



インフルエンザってどんな症状がでるの？

38度以上の高熱が出て、頭痛・悪寒・関節痛・筋肉痛・倦怠感などの全身症状が現れます。
肺炎・気管支炎・脳炎などを併発し、重症化することもあるため注意が必要です。



どうやって感染するの？

咳やくしゃみによって飛び散ったウイルスを吸い込んで感染する「飛沫感染」と、ドアノブや手すりなどのウイルスが付着したものを触れた手から、目や口などの粘膜に付いて感染する「接触感染」があります。
また、感染してから発症するまでの時間（潜伏期間）は1～3日と言われています。



予防するにはどうしたらしいいの？



普段の生活でできる予防行動を挙げます。

- ・うがいと手洗いの励行
- ・十分な休養
- ・マスクの着用
- ・バランスのとれた栄養（免疫力 UP !）
- ・部屋の換気（自宅・教室）
- ・50~60%の湿度保持（加湿器や室内干しなど）

また、予防接種をしなかった人に比べ、発病率が予防接種を受けた人の方が 60%低かったというデータも出ています。（参考：厚生労働省「インフルエンザQ&A」）



予防接種を受けるにはどうしたらしいいの？

実施の有無や費用、予約の要・不要は医療機関のよって異なるため、事前に問い合わせてください。
(費用の目安は神戸市内では 3000~4000 円の医療機関が多いです)

開始日など詳細については、実施希望地の市により異なることもあるためホームページなどで確認してください。



インフルエンザにかかったらどうしたらしいいの？

- ・疑わしい症状が出たら、すぐに医療機関を受診してください。
- ・医師にインフルエンザと診断されたら、感染拡大を予防するため速やかに学校感染症罹患届を保健室にメールで提出してください。

保健室 E メールアドレス : healthcare(at)office.kobe-cufs.ac.jp

※(at)は、@に置き換えてください。

※詳細は、ホームページの学校感染症で確認してください。

- ・罹患後初めて登校した日から 1 週間以内に、「公休願兼承認届」と診断書（受診者氏名・受診日・医療機関名・医師名・出席停止期間が記載されていること）、または学校感染症罹患証明書を学生支援班に提出すると、出席停止期間は「公休」扱いとなります。

※検査結果だけでは公休を願い出ることはできません。

※詳細は、ホームページの学生生活→各種手続き→公休・欠席届で確認してください。

学校罹患証明書はホームページからダウンロードできます。

保健室ホームページはこちら
QRコード
保健室ホームページはこちら
QRコード