



保健センターだより

2024 年度冬号（城西大学東京紀尾井町キャンパス医務室）

～ インフルエンザに注意！～

現在、全国的にインフルエンザが大流行しています。インフルエンザにかからない、感染を広げないために、手洗いやマスクを着用するなど感染防止対策を一人一人心がけていきましょう。

体調管理に十分に気を付けて、感染が疑われる場合には早めに医療機関を受診してください。

どう違う？比べてみよう！

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
潜伏期間 (感染してから 症状出現までの期間)	2～4 日間	1～3 日間	1～14 日間 (平均 3～5 日間)
感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触	飛沫・接触・エアロゾル
主な症状	発熱 咳・咽頭痛・鼻水	高熱 関節痛・筋肉痛 咳・咽頭痛・鼻水	発熱 筋肉痛・倦怠感 咳・痰・味覚嗅覚障害
出席停止の基準	出席停止に該当しない	発症後 5 日を経過し、かつ、解熱 後 2 日を経過するまで	発症後 5 日を経過し、かつ、症状 が軽快した後 1 日を経過するまで

※『学校感染症』と診断された場合は、直ちに保健センターまたは学部事務室へ連絡をしてください。登校再開時に、
本学指定の「感染症登校許可証明書」または医療機関の発行する治癒証明書を保健センターに提出してください。
詳細は大学ホームページをご参照ください。

「冷えは万病のもと」とはよく聞きますが、体温が低いとどのような影響があるのでしょうか？

低体温の 原因と影響

【**低体温とは**】 深部体温（脳や内臓など身体内部の体温）が低い状態。

体温計での測定結果が 35.5～36.0℃以下の人は、低体温の可能性がります。

【**冷え性とは**】 深部体温が下がっていても手足などに部分的な冷えを感じる状態。体全体の温度が
低くなる低体温とは異なります。

●低体温が身体に与える悪影響●

低体温は免疫力の低下につながります。 身体の免疫力が低下するため、細菌やウイルスなどの病原体に感染しやすくなります。また、内臓が冷えることで消化不良や体力の低下、食欲不振が起こります。低体温が続くと、集中力や思考力の低下にまでつながります。

●体温が低くなる原因●

栄養不足（たんぱく質や脂質・ビタミン・ミネラル）、不規則な生活や運動不足、ストレスなど

●改善するには●

生活のリズムを整える、適度な運動を取り入れる、3食きちんとバランスよく食べる、湯船につかる

体温が上がると…

- ・免疫カアップ
- ・基礎代謝アップ
- ・集中カアップ
- ・やる気アップ

坂戸キャンパス 保健センター

- ・開室時間 9:00～17:00
※時期により 18:30 まで
- ・電 話 049-271-7725 (内線 5167)
- ・場 所 清光会館 1 階

東京紀尾井町キャンパス 医務室

- ・開室時間 1 号棟 8:45～17:15
3 号棟 8:45～19:00 ※17:15以降大学院生対象
- ・電 話 1 号棟 03-6238-1199
3 号棟 03-6238-8433

