

あけましておめでとうございます！

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、これまでと異なる年末年始を過ごした方もいることでしょう。冬休みも終わり、後期もあと残りわずかとなりました。テストなどで来校する機会もあるかと思いますが、少しでも体調に異変を感じたら無理はせず、自宅で休養しましょう。

現在、埼玉県立大学の警戒レベルは『2』（高度警戒）となっています。



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの違い

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
症状	発熱，空咳，倦怠感，頭痛，喉の痛み， 味覚・嗅覚障害 など	38度以上の発熱，頭痛， 関節痛 ，倦怠感，喉の痛み，咳 など
潜伏期間	1～14日（平均5～6日）	1～3日
ウイルス排出期間	感染力があるウイルス排出期間は10日以内 ピークは発症1日前	5～10日 ピークは発症2～3日後
不顕性感染 (感染しても症状がでない)	数%～60% 無症状患者もウイルス量が多い	10% 無症状患者のウイルス量は少ない
致死率	1.45% (日本、2020年12月13日時点)	0.1%以下
感染者数	177,287人 (日本、2020年12月13日時点)	約728.5万人 (日本、2019～2020シーズン)

潜伏期間は感染から発症までの期間

ウイルス排出期間はウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間のことを言うよ



本学の出席停止期間・公欠期間

風邪様の症状発症日の翌日から起算して8日間が経過し、症状が消失、かつ解熱薬などを内服せずに解熱後72時間以上経過するまで。

ただし、医療機関により他人に感染させる恐れのない疾患であると診断された場合、その診察日をもって以降は通常の病欠として扱います。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザには以上のような違いがありますが、共通する症状も多く、実際は症状だけで見分けるのは難しいとされています。そのため、少しでも体調に異変を感じたら無理はせず、自宅で休養しましょう。



参考

https://sp-jp.fujifilm.com/hydroag/column/022jokin_doujiryukou.html

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_15453.html

<https://www.spu.ac.jp/Portals/0/Newsfile/kikaku/korona/kouketsu0930.pdf>

この冬を乗り切ろう！

冷え対策のすすめ



寒い冬が訪れると、手先や足先の冷えが気になりますよね。体が冷えると、肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などを引き起こします。冷え性対策をしっかりと行って、この冬を元気に乗り切りましょう！

冷え性の原因

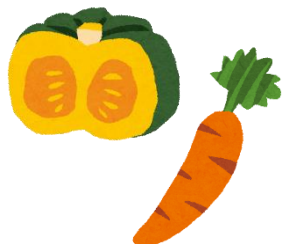
運動不足、食生活の乱れ、自律神経の乱れ、ストレス、喫煙、便秘、筋肉量が少ない、血行不良など、さまざまな要因があります。

まれに貧血や低血圧などの病気が隠れていることもありますので、症状が重い場合は一度検査を受けることをおすすめします。

冷え性を改善する食生活習慣

栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。

体を温める食材



かぼちゃ、にんじんなどの根菜類

お肉（たんぱく質は、熱を生み出す筋肉の材料となる）

生姜



ほかにも、シシャモやタラコ、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。暖かい紅茶やウーロン茶なども体を温めてくれます。

自律神経を整える生活習慣

冷えは、ストレスが原因の場合もあります。自律神経を整えるためにも、**十分な睡眠**をとって心身を休ませたり、歩く習慣やストレッチなど、日常的に**適度な運動**をとりいれたり、**ぬるめ(38~40度くらい)のお風呂**にゆっくり浸かったりしましょう。



着衣などの体を温めるアイテムを活用すれば、手軽に冷え対策ができます。例えば、肌に密着する肌着を着ると体感温度が約1℃上がり、5本指ソックスは指の保温力をあげてくれるアイテムです。ほかにも、カイロやマフラー、手袋などをして外でも体が冷えない対策をしましょう。

参考

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/270101/>

<https://yokohama-kekkan.com/%e5%86%b7%e3%81%88%e6%80%a7%e5%a4%96%e6%9d%a5>