

保健管理センターニュース

2025 年 11 月

インフルエンザ流行注意報発令中

横浜市インフルエンザ流行情報（10 月 29 日発行）によりますと、インフルエンザは**流行注意報が発令**されたとのことです。本学でも 10 月から感染報告が増加しています。いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。ぜひ、例年より早めに感染対策を始めましょう。

インフルエンザは普通の風邪とは異なり、突然の高熱や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振など、全身症状が強く現れるのが特徴です。併せて一般的な風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

インフルエンザから身を守るために



（令和 7 年 10 月 29 日横浜市記者発表資料より）

インフルエンザかなと思ったら

安静にして休養し、具合が悪ければ早めに医療機関に受診をしてください。

他の人にうつさないために

熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、熱が下がった後も、インフルエンザウイルスは体外へ排出されるので、発症後 5 日間かつ解熱後 2 日間は自宅療養しましょう。

その後も、マスクを着用するなど咳エチケットも忘れずに！

自律神経の働きについて

10 月は前半から後半にかけて気温が下がり、天候の安定しない日が続きました。下半期になって環境の変化があった人はそのストレスも加わって、不調が出やすくなっているかもしれません。

人体に備わる自律神経は、気候やストレスの影響を受けやすいとされています。自律神経は、身体を活発に動かしたり、興奮・緊張したりした時に働く「交感神経」と、休息・リラックスした時に働く「副交感神経」に分けられます。これらふたつの切り替えがうまくいかなくなると、不眠、抑うつ、だるさ、頭痛、便秘や下痢といった症状が出てくる場合があります。

自律神経の乱れによる不調を予防したり治したりするためには、ストレスへの対処や生活習慣を整えることが重要です。特に十分な睡眠や、適度な運動などが効果的です。もし自分だけではどうにもならないと感じたら、医療機関の受診やキャンパス相談の利用を検討してみてください。

キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

（保健管理センター 金沢八景キャンパス）

<心理士相談対応時間>

金沢八景キャンパス	月～金	9 時～17 時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12 時 15 分～17 時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13 時～17 時
鶴見キャンパス	月 2 日(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

*詳細はお問い合わせください