



“インフルエンザ注意報”

平成 29 年 1 月

現在山梨県内のインフルエンザ感染は「注意報レベル」です。

今後インフルエンザの流行はさらに拡大する恐れがあり、ひとりひとりが“かからない”、“うつさない”よう心がけることが必要です。

【 予防対策 】

1、ウイルスの侵入を防ぎましょう。

- (1) 流行時の外出は控え、人混みに行かない。
- (2) マスクを着用する。
- (3) 食事前、トイレや外出後など手洗いを念入りにする。

2、体調管理に気を付けましょう

- (1) バランスよい食事に心がける。(たんぱく質やビタミン類を多くとる)
- (2) 夜更かしをしないで十分な睡眠時間を確保する。

3、適度な湿度と保温を保ちましょう。

- (1) 喉の乾燥や体の冷えは防御機能を低下させる。
 - ・室内湿度は40～50%を目指す。
 - ・温かい服装で過ごす。(首や下半身を保温すると体が温まりやすい)

正しい手の洗い方

手洗いの前に
 ・爪は短く切っておきましょう
 ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

【 インフルエンザに罹ったら 】

1、風邪とインフルエンザの症状の違い

	インフルエンザ	風邪
体温	38度以上の発熱	微熱～発熱
症状	全身(頭痛、関節痛、筋肉痛など) 局所(咽頭痛、咳、鼻水)	局所(咽頭痛、咳、鼻水)
発症	急激	比較的ゆっくり

インフルエンザを疑われる症状がある時は早めに医療機関を受診しましょう。

2、インフルエンザと診断された場合

(1) 発症した日から5日間を経過し、かつ解熱後2日間は出席停止期間となる。(医師判断によりこの期間でない場合もある)

(2) 医師より出席の許可がでたら「学校感染症治癒証明書」を提出する。

詳細は大学ホームページ、保健センターの「感染症にかかったとき」を参照してください。

