

# インフルエンザの流行に注意しましょう！

今後、流行が拡大する可能性があるインフルエンザ。手洗い・うがい・咳エチケットの励行、バランスのとれた食事や体調管理など、一人一人が感染予防に心がけましょう。

また、体調が悪いときは無理せず十分な休養をとり、早めに医療機関を受診しましょう。



## インフルエンザウイルスには・・・

インフルエンザウイルスには A 型、B 型、C 型があり、その年によって流行するウイルスが違います。

これらのウイルスのうち、A 型と B 型の感染力はとても強く、日本でも毎年約 1 千万人が感染しています。

## インフルエンザは**予防**が大切・・・

### 1、感染経路を断つ

咳やくしゃみ（飛沫感染）、スイッチ、ドアノブ、受話器など共有で使用するもの（接触感染）が感染経路となります。

- 外出時にはマスクを着用し、流行時には人混みを避けましょう。
- 手洗い、うがいをしましょう。  
(手洗いが難しい時は手指消毒剤を利用しましょう)

### 2、体調管理と室内環境を整える

- 夜更かしは避け、十分な睡眠をとりましょう。
- バランスのよい食事に心がけましょう。
- 特に暖房器具使用時は室内の加湿をしましょう。  
湿度は 50～60%を保つと良いでしょう。

### 3、インフルエンザを疑う症状がでたら

- 早めに医療機関を受診しましょう。
- 医療機関を受診する際は必ずマスクを着用しましょう。
- こまめに水分の補給をし、十分な休養をとりましょう。

### 4、インフルエンザと診断されたら

インフルエンザと診断された場合、感染拡大を防ぐため出席停止となります。早めに熱が下がっても、ウイルスの感染力はしばらくの間残っています。発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまでは登校できません。主治医から登校可能との判断ができるまでは、大学に登校せず自宅で療養してください。



#### 学生の皆さんへ

主治医から登校可能との判断がでたら、「学校感染症治癒証明書」の提出が必要です。

大学ホームページの、「保健センター」/「感染症にかかったとき」から証明書様式を印刷し、主治医に記載してもらったうえで、登校時に保健センターに提出してください。