◆インフルエンザについて ◆

インフルエンザはウイルスが原因で急に発症し38℃以上の高熱と頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感等に加えて咽頭痛・咳・鼻水などがみられます。普通の風邪は咽頭痛・咳・鼻水等が中心であまり全身症状はみられません。急な発熱や全身症状がある場合は，できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

●医療機関を受診する際には

・マスクを着用し，人との接触を避け，電話で受け入れを確認してから受診してください。

●「インフルエンザ」と診断されたら

・発症した後５日間を経過し，かつ，解熱後２日を経過するまでは感染力があるため自室で療養してください。授業・サークル活動・アルバイト等は自粛してください。

●「インフルエンザ」の予防

＜ワクチン接種＞

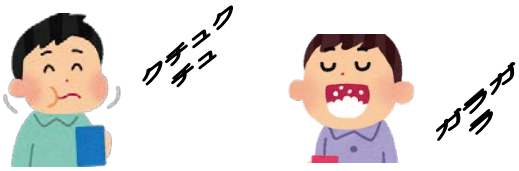
最も確実な予防は，流行前にワクチン接種を受けることです。インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約２週間かかります。流行期間が12月～3月ですから11月中旬ごろまでに接種を終えておくとより効果的でしょう。ワクチン接種を希望する場合は，事前に医療機関に問い合わせて予約しましょう。

＜日常生活でできる予防法＞

(1)普段から栄養と休養を十分にとり，体を冷やさない。
(2)外出を控え人ごみの多い所を避ける。
　調子の悪い時は部活・サークル・アルバイト・飲み会等は休む。
(3)帰宅時は手洗い(流水で)・うがいを励行する。
　歯ブラシで舌を磨くのも良い。
(4)部屋の温度と湿度を保ち，換気をする。

＜うがいの方法＞

・最初は口の中でクチュクチュとゆすいで出す。
・次に上を向いてガラガラと喉を洗う。



●「インフルエンザ」で学校を休んだ際の手続き

下記１と２を授業担当教員に提出する必要があります。
１．「正当な理由による授業欠席申出書」：https://forms.office.com/r/zmrG4kmAEZ
２．証明する参考書類の添付
　病院を受診した場合，①処方された薬の説明書、②診察の領収書、③診断書（有料）のうちどれかを提出する必要があります。

●咳エチケットを守っていますか？

インフルエンザなど呼吸器感染症の感染を防止するため「咳エチケット」を守りましょう。
咳をすると１～2m，くしゃみで3m，ウイルスを含むしぶきが飛び散ります。
咳が出る時は必ず**マスク**を使用しましょう。
マスクがない場合は，他の人から顔をそらせ，口と鼻を**ティッシュやハンカチ等**で覆いましょう。
ティッシュがない場合は，口を**前腕部(袖口)**で押さえ極力飛散しないようにしましょう。
また，押さえた手などは直ちに洗いましょう。

総合健康センター