

インフルエンザに注意しましょう

自分のために、周りの人のために。体調不良時は無理をしないでください

インフルエンザは、**急な発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・強いだるさ**などが現れ、咳やのどの痛み、鼻水を伴うことがあります。講義、サークル、実習、寮生活など、人が集まる場では感染が広がりやすいため、早めの対策を心がけましょう。

1 うつさない・もらわない



手を洗おう マスクをしよう 換気しよう

こまめな手洗い

咳やくしゃみが出るときはマスクなどの

咳エチケット

教室や部屋はこまめに換気

2 体調を整える



十分な睡眠と休養

バランスのよい食事と水分補給

体調不良時は会食・集団活動を控える

3 ワクチンを検討



ワクチンは発症の可能性を低減

し、重症化予防に役立ちます

持病・アレルギーがある方は医療機関へ相談

発熱・咳・強いだるさなどがあるとき

無理に登校・実習・アルバイトをせず、自宅で休養してください。

受診する場合は、事前に医療機関へ連絡し、その指示に従ってください。

息苦しさ、意識がぼんやりする、症状が強い・長引くなどの場合は、早めに医療機関へ相談してください。

インフルエンザと診断されたら

登校再開の目安は「発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまで」です。

発症日・解熱日は 0 日目として数えます。

登校再開の時期について不安がある場合は、診察時に医師へ確認しておきましょう。

熱が下がっても咳などが続く場合は、マスクを着用するなど周囲への配慮をお願いします。

欠席した際の手続きについて

総合健康センターホームページ「感染症」を参考にしてください

<https://hoken.hsc.ehime-u.ac.jp/info/page94.html>



相談先

愛媛大学 総合健康センター TEL : 089-927-9193

開室時間 : 月～金曜 8 : 30～17 : 00

体調や受診について迷うときは、一人で抱え込まずご相談ください。