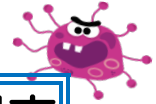




保健室だより

2016年10月
保健室 第5号

秋も深まり、朝晩冷え込む季節となりました。後期が始まり約2ヵ月、疲れが出てくる時期なので、体調を崩さないよう注意しましょう。風邪だけでなく、**インフルエンザ**の予防も大切です。インフルエンザは、例年、11～12月に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。感染しないことはもちろん、すぐに対処することが重要です。



予防が大切！インフルエンザ シーズン到来

感染経路

- **飛沫感染**・・・感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことで感染
- **接触感染**・・・ウイルスの付着場所(鼻や口)に触れることで感染

予防しよう！

- **予防接種**
発症の可能性が減り、発症しても重くなることを防ぎます。(かかりつけ医へ相談してください)
- **手洗い・うがい・マスク着用**
- **睡眠・栄養・休養**

今年すでにA型B型
ともに発生中！！



こんな症状があれば、**すぐに受診！**

- 38度以上の発熱・頭痛・咳・喉の痛み・倦怠感・関節痛・筋肉痛などの症状



インフルエンザと診断されたら**守ること！**

- 処方された薬を指示通り服用
- **発症後5日、かつ、解熱後2日を経過するまで**大学に来ることはできません。(学校保健安全法)



インフルエンザが治って登校する場合は、「欠席届」及び、医師が書いた「**治癒証明書**」を提出してください。 **※ 学内での感染拡大防止にご協力をお願いします。**

参考：[厚生労働省 インフルエンザQ&A](#) [千葉工業大学保健室だより第2号](#)

インフルエンザだけでなく、体調が悪い場合は、無理せず早めに受診するよう心がけましょう。保健室は、津田沼校舎・新習志野校舎それぞれにあります。ケガ・具合の悪いとき・体調の相談など、気軽に利用してください。

<問い合わせ先>

保健室 津田沼校舎(1号館1階) 047-478-0231
新習志野校舎(12号館1階) 047-454-9764