



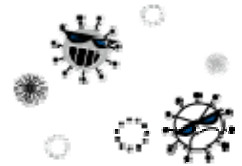
保健室だより

2015年12月
保健室 第2号

寒さが厳しくなってきました。これからお正月や後期試験・卒業研究発表など、大きな行事が目白押し！ 風邪の予防はもちろん、インフルエンザ予防が大切です。インフルエンザは、日本では毎年約10人に1人が感染しています。正しい知識で予防していきましょう！

みんなで知ろう！インフルエンザ！

風邪とインフルエンザの違いは？



	症 状	時 期
風邪	鼻水やのど痛みなど局所症状	1年を通してひく
インフルエンザ	38℃以上の発熱 咳・のどの痛み 全身の倦怠感 関節の痛みなど全身症状	例年12～3月に流行 (4～5月まで流行する場合もあり)

インフルエンザはどうやってうつるの？

- ☆飛沫感染→感染した人の咳に含まれるウイルスを、別の人が鼻や口から吸い込んで感染。
- ☆接触感染→ウイルスがついた場所を触れた手で、鼻や口に触れて感染。

予防のポイント！



- ☆手洗い→人が多く集まる場所から帰ったら、すぐに手洗い！
- ☆アルコール消毒→インフルエンザウイルスに効果的！
- ☆予防接種→発症の可能性を減らし、発症しても重い症状になることを防ぎます。
- ☆普段からの健康管理→栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めることも大きな予防！

インフルエンザと診断されたら・・・

- 「他の人にうつさない」ことが大切です！
- ☆処方された薬を指示通り服用する。
- ☆安静に休養し、家族と接するときはマスクをつける。
- ☆解熱後2日間は人にうつす可能性があるため、自宅で休養する。

**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)

来られない期間に授業がある場合
「欠席届」の提出が必要です。

参考：厚生労働省 平成27年度 インフルエンザ総合対策

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、お気軽に来室してください。

<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