

インフルエンザ・感染症予防のお願い

保健室だより

本学でも現在、インフルエンザ A 型による欠席者がみられます。これから、インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症が流行するトップシーズンに入りますので、一人ひとりが予防に心がけ、体調管理に努めましょう。

■こんな症状がみられたら、インフルエンザかもしれません

1. 急に38度以上の熱が出る
2. 強い寒気やだるさ
3. 関節痛や筋肉痛などの全身症状がある・・・など



■初期症状を見逃さないで！

頭が痛い、のどが痛い、だるい、おなかが痛い、ムカムカするなどの風邪症状があるときは熱を測ってみてください。

『少しおかしいな』と思った時点で、無理をせず早めに休み、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

※発熱後すぐに検査をしても、ウイルス量が少ないため陰性となることがあります。発熱から12時間以上経過してからの検査がより正確です。

■予防として

1. ウイルスを体にいれない : うがい、手洗い、マスクの着用、部屋の換気、人ごみをさける、加湿に心がけるなど
2. ウイルスに負けない体をつくる : 早寝早起き、バランスの良い食事や、運動など、日ごろから体調管理に気をつけよう

■インフルエンザにかかってしまったら

インフルエンザは学校感染症に指定されており、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児においては3日）を経過するまで」は出席停止（登校できない期間）となっています。

※病院でインフルエンザや新型コロナと診断されたら、授業担当教員および教務学生課へ、**メールで罹患報告**をしてください。」

（出席停止に関する詳しい手続き方法は学生ハンドブック18PまたはHP、ポータルトップページのリンクを参照）