

予防しましょう！ インフルエンザ

保健だより臨時号

11月に入り、本学でも数名の学生が感染したとの情報が入っています。流行期を迎え、学生の皆さんにはインフルエンザの感染の予防と、感染してしまった際の対応をしっかり把握して、自らを守ること、他の人に感染を拡大させないご協力をお願いします。

☆インフルエンザの可能性のある症状が出た場合



○ 早期の対応、最寄りの医療機関を受診する

○ 学校に状況を伝え、指示を受ける

無理をして学校に来てしまうと、感染を拡大させてしまうことになります。

インフルエンザを発症して3～7日間はウイルスを排出するといわれています。解熱とともに排出量は減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています(排出期間には個人差があります)

風邪と比べて違うこと
(38度以上の発熱、全身症状がでるなど)

<かからない、ひどくならないために>

- ・ 手洗いをする：インフルエンザウイルスのついた手で、鼻や目を触ることで感染します
- ・ 十分に休養し、体力をつけ、日頃からバランスよく栄養を摂ること、また水分も摂る事（喉を潤すことによって、体内のウイルス侵入を防ぎ胃酸で死滅させる）
- ・ 体調が悪く感じたら、決して無理をしない
- ・ 室内で適度な湿度（50～60%）を保つ
- ・ 換気をする…インフルエンザウイルスは湿度が低いところを好みます。暖房を使うと乾燥するため時々窓を開け、空気を入れ替えをしましょう。



教室も湿度やウイルス排出のためにも時々換気をしましょう

<人にうつさないために>



- ・ 咳やくしゃみなどの症状がある場合、マスクの着用
- ・ 咳エチケット…咳やくしゃみをするときは、周りの人から顔をそむける、口と鼻をティッシュや手で覆うなど