

# インフルエンザが流行しています！

保健だより 臨時号

インフルエンザの流行のピークは1月と2月です。1月に入り、本学内でもインフルエンザの罹患者が発生しています。これ以上罹患者が増えないよう、みなさん一人ひとりがインフルエンザの知識を高め、感染を拡大しないように努めましょう！

## インフルエンザの症状とは

38℃以上の高熱、咳や喉の痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身状態

## 感染経路は2パターン

飛沫感染：感染した人の咳が飛んで、飛沫に含まれるウイルスを別の人が口や鼻から吸い込んで感染すること

接触感染：感染した人が咳を手で押さえた後や鼻水を手で拭いた後に、ドアノブなどを触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着している。付着した飛沫に別の人が触れ、さらにその手で鼻、口に触れることにより粘膜を通じて感染すること

## インフルエンザがうつらないようにするには

- ・ 人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ・ アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・ 普段から栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくことも重要です。
- ・ インフルエンザの予防接種を毎年、定期的に行うことが望めます。(毎年流行する型が変わるため)

※ワクチン接種後5ヶ月ほど有効

## インフルエンザに罹ったかな？もしくはインフルエンザと診断されたら

- ・ マスクをして医療機関を受診しましょう！自己判断は危険です。

① インフルエンザと診断されたら、大学をいつまで休むべきか指示を受けてください。

② 学芸・芸短 それぞれ所属する大学に電話で連絡をしてください。

③ 保健室職員が状態をお尋ねします。

## ◎インフルエンザに罹った場合の自宅療養期間◎

▼熱が下がってから2日目まで

かつ ▼発症(発熱)した後5日を経過

※大学での感染防止のため、指示された日までは登校を控えてください。  
熱がさがっても、インフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。周囲の方を守るため、できるだけ外出しないようにしてください。

## 日頃から咳エチケットを！

咳やくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので日頃から気をつけましょう。

- ・ 咳やくしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう。
- ・ 咳やくしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。

## さらに

## 県内で鳥インフルエンザも発生しています！

1/9 山口市の維新公園で鳥の死骸から鳥インフルエンザが検出されました。ヒトは、感染した家きんやその排泄物、死体、臓器などに濃厚に接触することによってまれに感染することがあります。また、これまでのところ、ヒトからヒトへの持続的な感染は確認されておりませんが、下記を留意して感染を防ぎましょう。

## 発症予防

- ・ 鳥との接触を避け、むやみに触らない。
- ・ 生きた鳥が売られている市場や養鶏場にむやみに近寄らない。
- ・ 手洗いの励行。