

予防しよう！

山口学芸大学・山口芸術短期大学保健室

保健だより

2019.1



インフルエンザ

手洗い



石鹸を使って
まめに！

睡眠と栄養



十分な休養と
栄養を

咳エチケット



咳やくしゃみを
人に向けてしない
マスクをする

適度な湿度

加湿のためにも
感染予防のため
にも教室の換気を！

症状

頭痛・筋肉痛・38度以上の高熱・だるさ
悪寒・風邪症状など。軽い場合もあり注意

かかったら（大学での対応）

- 大学へ電話連絡（出席停止期間等の説明）
- 登校可能となるまで外出は控え安静に。