

インフルエンザが流行する季節となりました。

感染予防のために日頃から体調管理につとめましょう。

## ①手洗い・うがい

ドアノブ、手すり、つり革等々、人が触れる所には細菌やウイルスがたくさん潜んでいます。手洗い・うがいはこまめに行いましょう。



## ②咳エチケット

空気中に漂っている細菌やウイルスから感染します。咳をするときは口を手で押さえたり、マスクをして周囲に細菌などが蔓延しないように配慮しましょう。

## ③水分・栄養補給

不規則な食生活をしていると免疫力が低下し、感染に対する抵抗力が弱まります。日頃から栄養バランスが整った食事を摂るように心がけましょう。

## ④睡眠

睡眠不足が持続すると免疫力が低下し、感染に対する抵抗力が弱まります。自分に合った睡眠時間を毎晩確保するようにして十分に身体を休めましょう。



## ⑤清潔

特に集団生活をする場所（寮や部室など）では部屋の掃除と換気はこまめに行いましょう。また、リネン（布団/シーツ/タオルなど）はこまめに洗濯をして清潔を保ちましょう。

体調が悪い場合は無理をせず、早めに両キャンパス 医務室までご相談ください。