

全国的にインフルエンザの流行シーズンに入りました。
この時期の流行は例年より早いため、早めに感染予防に努めましょう。

インフルエンザを予防する生活習慣

1. 手洗い 指や爪の間、手首までしっかりと
2. うがい のどの奥まで3回以上
3. マスク ぴったりと顔に合わせて
4. 食事 栄養バランスを考えて1日3食を規則正しく
5. 環境 室温は20度前後、湿度は50～60%に
6. 睡眠 十分な睡眠で疲れをためこまないようにする
7. 服装 脱ぎ着しやすい服装で体温調節を
8. 運動 適度な運動で体力増進を
9. ストレス対策 オン・オフの切り替えを上手に



予防接種も有効です

接種するとインフルエンザにかかりにくくなり、重症化を防ぐことができます。
効果は接種後、2週間から約5ヶ月間持続します。
流行に備えて11月末までに接種しましょう。
また、学生健康保険互助組合ではワクチン費用の一部を補助しています。(上限:¥3,000)
詳細は学生生活課までお問い合わせください。



インフルエンザに罹患した場合・・・

出席停止期間の目安は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっています。(病状により、医師において感染の恐れがないと認められたときはこの限りではありません)しっかりと体調が回復してから登校するようにしましょう。不安な場合は医務室までご相談ください。