



# 保健室便り

No.84 2018年1月

## インフルエンザ流行拡大に注意！

インフルエンザの流行拡大が続いています。例年であればインフルエンザ A 型とインフルエンザ B 型の流行期は、ずれることが多いのですが、今年は A 型、B 型が同時に流行期に入っています。



インフルエンザに罹って治癒したからと言って油断は出来ません。違う型のインフルエンザに罹患する可能性があります。

インフルエンザ流行シーズンは、まだ続くので十分注意してください。

感染から一人ひとりを守るために！感染予防にご注意ください！

### インフルエンザ

予防にはワクチン接種が一番有効ですが、ワクチンが有効になるまで2週間程度は必要です。

**感染しないようにするには！**

- 人ごみではマスクをする
- 人が多く集まる場所から帰宅したら正しい手洗い、うがいをしましょう。
- 手を洗えない場合は、手指消毒液で消毒するのも効果的です。
- 普段から睡眠、食事をしっかりと取り、抵抗力を高めておくことが重要です。



### 正しい手洗い！

- 石鹸を使って爪先、指の付け根、手首まできちんと約 30 秒かけてもみ洗いし、流水で十分に洗い流します。
- トイレの後、帰宅時、食事前、咳やくしゃみで口を押さえた後、食品を扱う前などは必ず手洗いしましょう。



### 症状

- 37℃以上の発熱に随伴して頭痛やのどの痛み、関節痛、全身の倦怠感
- ワクチンを接種している人でもまれに感染する場合があります、その場合高熱が出ないことがあります。関節痛などいつもと違う全身症状がある場合は医療機関を受診してください。

(発熱の症状がみられてから約6時間経過していると判定可能です。)

#### ➤ 試験期間中にインフルエンザと診断されたら！

・インフルエンザの為、登校停止となった期間は公認欠席となります。教務課へ直ちに電話にてインフルエンザと診断された旨連絡し、試験に対する手続きの指示を受けてください。

・公認欠席手続きは、学生支援課にて受付ます。登校可能となった日に学生支援課窓口にお越しください。必要な書類は、診断書もしくは「意見書」、学生証と認印をお持ちください。

\*「意見書」は、保健室ホームページ、公認欠席のページよりダウンロードできます。



**わからない事、不安なことがあればいつでも保健室へご相談ください。**

桃山学院大学 学生支援課 保健室