



インフルエンザに注意！

全国的にインフルエンザの流行期に入りました。

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。）



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