

# インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは例年12月から3月に流行し、冬のイメージがあると思いますが、実は1年を通し感染する可能性があります。近年海外から旅行者が多く訪れるようになり、インフルエンザウイルスが持ち込まれ、例年の流行時期以外にも流行しています。

## インフルエンザ予防4つ

### 感染経路

#### 飛沫感染

感染者の咳・くしゃみを吸い込む



#### 接触感染

感染者のウイルスが付着した物に触れ  
健康な人が自分の目や口を触る

### 潜伏期間

潜伏期間は**1～3日間**

のどや気管支、肺でウイルスが急激に増殖する



### 症状

- ・38℃以上の高熱
- ・関節痛、筋肉痛、頭痛、咽頭痛
- ・全身倦怠感などの全身症状



## 1. 手洗い・うがい・咳エチケットを徹底

帰宅したらまず**手洗い**、**うがい**をする習慣を身につけましょう。

・・・咳エチケットって？

- ・咳をするときは、他の人から顔をそらす
- ・ティッシュなどで口と鼻を覆いティッシュは捨てる
- ・咳くしゃみがでているときはマスクを着用する

## 2. 部屋の温度・湿度管理はしっかりと

インフルエンザウイルスは乾燥した空気が大好き。活動を活性化させないように加湿器などを使って**温度・湿度を調整**しましょう。

## 3. ウイルスに負けない免疫力・体力づくり

バランスの良い**食事**、十分な**睡眠**時間、適度な**運動**が大切です。

## 4. 予防接種を早めに受けよう

今年は流行が早いペースで進んでいます。摂取後、抗体がつくのに約2週間ほどかかるため、遅くとも12月上旬までには接種しましょう。ワクチンの効果は約5ヶ月です。

インフルエンザと診断されたら・・・



症状があったら  
早めに病院を受診しましょう。

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでは登校できません。

感染症治癒・登校許可証明書については各キャンパスの保健管理センター・保健室へおたずねください。