

本学の皆さまへ

# 《インフルエンザの流行に 注意してください》

風邪やインフルエンザが流行する季節になってきました。  
急な高熱、悪寒がする、ひどい関節痛・筋肉痛がある、頭痛がする、全身の倦怠感がある等の症状が出た場合は、受診してインフルエンザの検査をしましょう！  
抗ウイルス剤により、ウイルスの増殖を抑え、インフルエンザの症状出現期間の短縮、症状が緩和されます。あまり遅くなってから使用しても効果が得られません。  
発熱から48時間以内に投与することが最も有効です。  
上記の症状が出た場合は、受診し、インフルエンザの検査・治療を受けてください。

## 予防する方法として

1. 外出後の手洗い、うがいをする。
2. 適度な温度の保持（部屋に濡れタオル等を干すことも効果あります）
3. 十分な休養と栄養摂取
4. 人混みや繁華街への外出は控える。
5. マスクを着用する。

## インフルエンザにかかった場合

- 自分のからだを守り、他人に移さないために、
- ・ 早めに医療機関に受診し治療を受けてください。
  - ・ 安静にして休養してください。
  - ・ 水分を十分に補給してください。（お茶やスポーツ飲料をおすすめします）



## <参考>

学校保健法では「出席停止」が定められています。  
出席停止期間の基準「発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

\* 「インフルエンザ」と診断された場合、必ず、保健室に連絡をください。

以上

学生室／保健室