



## インフルエンザを予防しよう

毎年、冬になると流行するインフルエンザ。国民の10人に1人くらいがかかります。予防して元気に過ごしてくださいね。



### 予防対策

#### 1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



#### 2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



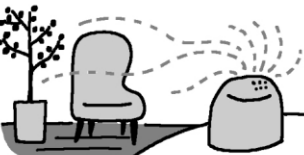
#### 3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



#### 4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



#### 5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



#### 6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



### 予防接種は今月がお勧め

ウイルスは変化するため、毎年の予防接種が必要です。接種で感染を100%防ぐことはできませんが、重症化を防ぐ効果があります。接種してから免疫ができるまで約2週間かかるので、早目に受けましょう。接種代金は医療機関によって違います。安く提供している医療機関は人気で早く在庫がなくなるようです。品不足になる前、今月がお勧め！



### 突然の高熱と全身症状が特徴



咳、鼻水、くしゃみ等  
かぜの症状に加えて…



38~40℃の高熱や、筋肉や関節など体の痛み

突然38℃以上の高い熱が出て、セキや鼻水など風邪に似た症状の他、頭痛、関節痛、筋肉痛など体の痛みが出て、風邪よりも症状が重い。



### 48時間以内に病院へ！

発症から48時間を過ぎると、インフルエンザ治療薬の効果が十分に期待できなくなります。ただし、発症から12時間以内では体内のウイルス量が少ないため、検査で判定されない可能性があります。「12時間以上48時間以内」に病院へ行きましょう。



### 自己判断で薬を飲むのは危険

抗生物質は効きません。抗インフルエンザ薬は10代への使用が制限されているものがあります。家族の薬を勝手に飲まないようにしましょう。発熱時は、薬以外の方法で熱を下げるのも大切です。暑い時は汗を拭き、動脈が体表近くにある、首の回り・わきの下・足の付根を、保冷剤などで冷やすと効果的です。



### 出席は医師の指示に従って！

法律により、学生は出席停止です。必要な証明書の提出で大学は公欠になります。学生便覧を読み、すぐに教務課へ電話連絡してください。出席・出勤の時期は、必ず医師の指示に従ってください。解熱後もウイルスは排出されています。自己判断での登校は、周囲の人へ感染・流行させる恐れがあるのでやめましょう。

