

# インフルエンザを予防しよう

保健管理室

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染しておこる病気です。伝染性が非常に強く重症化しやすく、普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴です。

## インフルエンザの特徴・・・・・・・・

潜伏期間 … 1～5日

感染経路 … おもに飛沫感染(くしゃみや咳などが小さな水滴となって飛び散ること)

発 症 … 急激に38℃以上の高熱が出る

症 状 … 悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状、咳、痰(たん)、  
呼吸困難、腹痛、下痢などの胃腸症状 など

療養期間 … 一週間程度

## 予防は・・・・・・・・

- 1・予防接種を受けることも大切・・・約7割が、軽症ですむといわれています。
- 2・うがい及び手洗いとマスクの着用
- 3・できるだけ外出を避ける。
- 4・規則正しい生活をするようこころがける。
- 5・温度と湿度を保つ・・・室内の気温20度以上、湿度50%以上になるとインフルエンザウイルスの生存率は3%程度に落ち込むといえます。インフルエンザウイルスは低温、低湿をこのみます。

## インフルエンザにかかったかなと思ったら・・・・・・・・

インフルエンザの症状が出たら、まずは安静と水分補給に努めましょう。

早めに医療機関を受診しましょう。

\* 学校保健法により出席停止になります。

感染拡大を防ぐためにも、医療機関で《インフルエンザ》の診断を受けた場合は速やかに学生センター保健管理室まで、電話連絡してください。

所定の用紙がありますので、治癒してから保健管理室まで取りに来てください。

Tel. 055-224-1241

\* 感染を防止するため、出席停止の期間は友人等との接触は避けて下さい。