

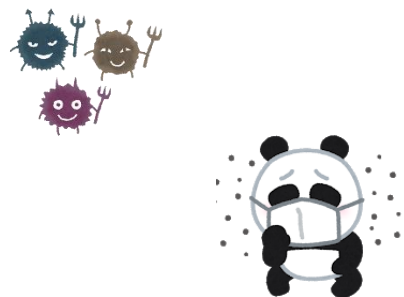


いよいよ後期が始まり授業も課題も忙しい時期に突入しましたね！そしてもうすぐ大学祭というこの大事な時期。実は例年 12 月ころからはやり出すインフルエンザが今年は2か月以上も早くから増加しているとのこと。学級閉鎖や休校も全国で累計 490 施設にも及んでいるとのこと、本校も注意が必要です！！

1. 症状

1) 主な症状

- ①38℃以上の発熱
- ②頭痛
- ③関節痛
- ④筋肉痛
- ⑤全身倦怠感等



2) インフルエンザと普通の風邪との違い

一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。上記の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

以上のことから、通学中や実習等で御高齢の方や免疫力の低下している方をはじめ、他の方へ移してしまう可能性があり、十分な予防が必要となります。



2. 予防

1) 流行前のワクチン接種

本校では10月29日（火）に予防接種を受けることができます。この日に受けられない場合も他機関で必ず予防接種を受けてください。

2) 手洗い等

流水・石鹸による手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず、接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。

インフルエンザウイルスには、**アルコール製剤による手指衛生も効果**があります。

3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器を使用したり、加湿器が無い場合は洗濯物や濡らしたタオルを干すなどして、できるだけ適切な湿度（50～60%）を保つよう心がけましょう。



4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

カップラーメン等偏った食生活を送っていませんか？体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、マスクを着用しましょう。



3. 対応…インフルエンザにかかったかな？と思ったら

1) 高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪いときは、無理に大学や実習先・アルバイトへは行かず、早めに医療機関を受診しましょう。

→インフルエンザと診断されたら大学へ連絡してください。出席停止期間は「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」(学校保健法)です。

2) 咳やくしゃみ等の症状がある場合は、咳エチケットを徹底しましょう。

3) 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にすることが大切です

4) 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。

(参考・引用：厚生労働省 HP インフルエンザ Q&A <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>)

