



新しい年がスタートして、早2週間が過ぎようとしています。
三重県でもインフルエンザの流行が始まりました。
風邪かな？インフルエンザかな？と思ったら早めに受診しましょう。

インフルエンザ大流行！！



インフルエンザにかかった時は？

インフルエンザの症状には、**高熱、頭痛、悪寒、関節の痛み**などがあります。

これらの症状があるときは早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザの診断が確定時の手続きについて

1. 大学の教務・学生支援課とゼミの先生に連絡して下さい。
2. 大学は出席停止となりますので、登校できません！！
3. 出席停止期間は「発病したのち5日間を経過し、かつ解熱後、後2日間を経過するまで」です。
4. インフルエンザが治ったら、医師の診断書をつけて欠席届を提出しましょう。



インフルエンザの予防法は？

まずは、**感染経路を断つ**ことが大切です。

基本的なことですが、ウイルスを体内に入れないために**手洗い・うがい**をすることが効果的です。手についたウイルスや口や喉に付着しているウイルスを取り除くことができます。

また、咳やくしゃみが出るときはマスクをする、マスクがないときはティッシュなどで口を押える、人に向けてくしゃみをしない、といった**咳エチケットを守る**ことも大切です。

インフルエンザなどのウイルスは、乾燥すると空気中に漂います。部屋を**加湿**することでウイルスが飛び回ることを押えます。

