



インフルエンザが流行する前に!

福井大学保健管理センター

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって流行する感冒で、毎年11月から翌年3月にかけて広く流行します。普通の風邪と違い**39℃程の高熱**があり、**頭痛**、**のどの痛み**、**筋肉痛**、**関節痛**等の症状も強く、**気管支炎や肺炎などを併発することも多いのが特徴**です。インフルエンザの感染経路は**飛沫感染と接触感染**です。

※インフルエンザの潜伏期間は1～4日です

インフルエンザの予防

★ 予防接種を受けましょう!

接種可能な医療機関は保健管理センターにお問い合わせ下さい。

★ 手洗い・うがいを徹底しましょう

帰宅時には必ずうがい・手洗いをしましょう。

手洗いは、液体石鹸等をよく泡立て、手首までしっかり洗ってください。



★ 不特定多数の人が集まる場所は避けましょう

人混みでは感染の機会が多くなります。やむを得ず人混みに出るという場合はマスクを着用しましょう。

★ 室内では適度な湿度を保ちましょう

空気が乾燥した状態ではウイルスに感染しやすくなります。適切な湿度は50～60%です。

★ 十分な栄養と休養をとりましょう

免疫機能を高めます。



★ 咳・くしゃみによる感染を防ぐ為マスクを着用しましょう

咳やくしゃみが出る場合は必ずエチケットを守りましょう。

インフルエンザにかかったかな?と思ったら

登校せずに医療機関で受診してください!

家族や友人など身近な人がインフルエンザと診断された場合は自分も感染している可能性があります! 少なくとも1週間は**発熱**、**頭痛**、**関節痛**、**全身の倦怠感**などの症状がないか確認しましょう。



インフルエンザにかかったら

インフルエンザは学校保健安全法で定められている出席停止の感染症で、**発症した後5日間、かつ、解熱後2日**を経過するまでは出席停止となっています。インフルエンザに罹患した場合は**登校せずに下記のいずれかに電話連絡を入れてください。**

- 【連絡先】
- ・保健管理センター（文京キャンパス） TEL：0776-27-8513
 - ・保健センター（松岡キャンパス） TEL：0776-61-8575
 - ・健康相談室（敦賀キャンパス） TEL：0770-25-0021