インフルエンザについて

ホケカンだより　11月

➤インフルエンザの流行する季節が近づいてきました。

感染力が強く、大学内では集団感染につながる可能性があるため、正しい知識と予防行動が重要です。自分や周りの人を守るために、予防のポイントを確認しておきましょう。

〈インフルエンザと風邪の違い〉



	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱	発熱
	全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）	倦怠感など
	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など）	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など）
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12月から3月（1月から2月がピーク）※4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れているときなど



※インフルエンザは突然高熱が出るのが特徴です！

〈予防のポイント〉

- 正しい手洗い（帰宅時や食事前にしっかりと）
- 流行前の予防接種
- 十分な睡眠とバランスの取れた栄養摂取
- 適度な湿度を保つ
- 人混みや繁華街を避ける



こんな時は通学を控えましょう。
- 38℃以上の発熱がある
- 強い咳やのどの痛み、体のだるさがある
- 医師からインフルエンザと診断された

☆インフルエンザと診断された場合☆

発症後5日かつ解熱後2日経過するまでは登校できません。
無理をせず、しっかりと休養しましょう。

発症日 / 発熱期間	発症後5日かつ解熱後2日は出席停止							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1日間	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	登校可能	登校可能
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登校可能	登校可能
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	登校可能
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

公欠申請　（ランパスより）
お問い合わせは学務課まで

みんなで予防しましょう！

