



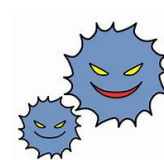
インフルエンザにご注意！



毎年のように流行するインフルエンザ。
冬場に流行する病気で、高熱などの症状や感染力が強いのが特徴です。

インフルエンザの感染経路

1. 飛沫感染
2. 接触感染



マスク・うがい・手洗いによる予防

1. マスクの着用
2. 手洗い
3. 帰宅後のうがい



体調管理と生活環境による予防

インフルエンザは免疫が落ちている時に感染しやすいので、全体的な体調管理や生活環境の管理が非常に大切です。

1. 体調管理

- ・ 睡眠を十分にとる
- ・ 規則的な生活
- ・ 栄養バランスの整った食事
- ・ 疲れをためないこと



2. 生活環境

- ・ ストレスが強い環境を避ける
- ・ インフルエンザウイルスは、乾燥している環境で増強するため、空気を乾燥させない。
- ・ 外出はあまり込まない時間帯を選ぶ。

インフルエンザワクチン



インフルエンザワクチンはインフルエンザウイルスが身体に入ってきた時に感染をしないよう完全に阻止する働きはありません。もっとも期待できる効果は、インフルエンザに罹ってしまった時に重症化を抑えることです。罹ってしまった場合でも比較的軽症で回復するため、ワクチンの接種は意味のあることです。

インフルエンザの症状

突然の高熱と全身症状がみられます。下記の症状がみられたら病院受診をしてください。

- ・ 高熱（38.0℃以上）
- ・ 全身倦怠感
- ・ 食欲不振
- ・ 関節痛、筋肉痛



インフルエンザと診断された場合の相談・連絡・問い合わせ先
 和光大学 (G棟1階 医務室)
 TEL: 044-989-7498
 平日 9:30~13:00/14:00~16:30
 土曜 9:30~12:50