

今年は早いぞ！

インフルエンザ流行中！



インフルエンザが例年より早く流行しており、大阪府でも10月2日に「流行期入り」を発表しています。保健センターではマスクを無料で配布しています。しっかりと感染予防に努めましょう。

予防について

① 感染経路を断つ

- ・普段から栄養と睡眠を十分にとり体の抵抗力を高めましょう。
- ・人ごみに出るときはマスクを着用する。
- ・こまめに手洗いをを行う。



② ワクチン接種も対策の一つです

- ・ワクチンで感染を100%防ぐことはできませんが重症化を防ぐ効果があります。
- ・ワクチンは接種後2週間ほどで効果を発揮します。
- ・ワクチンの予防効果は接種後2週間から5か月程度と考えられています。

そして何より、睡眠と栄養をしっかり得ることが不可欠！

睡眠不足によって免疫力が下がれば風邪をひきやすくなると言われています

体温が1度上がると免疫力は5～6倍上がると言われています

個人差はありますが36.5度～37.0度の体温がベストです

体温を上げて、免疫力を高め風邪をひきにくい体作りをしましょう♪



インフルエンザに罹った時の過ごし方

発熱時は熱を下げるために汗をかき体温調節します。そのため水分をいつも以上に多く摂取しましょう。OS-1 やポカリスエットなど経口補水液がおすすめです。※ 薬は、水かぬるま湯で飲みましょう。

食事は高熱時や食欲がない時は、ゼリーやスープなど食べやすいものを食べてみましょう。

食欲が出てきたら、うどん、おかゆなど消化の良い食事にし、脂っこいものや刺激物は避けましょう。



☆一人暮らしの方は、

日頃からレトルトの白粥やゼリー、ポカリスエットなど日持ちするものを常備しておくといいでしょう。

大学への報告

インフルエンザ及び学校感染症に罹ったら、

大学 HP 保健センター「学校感染症に罹患した場合」を参照し、
保健センターへメールで報告してください。



(大学保健センターHP)

公欠証明書の発行を希望する方へ

担当教員から公欠証明の提出を求められた場合は、保健センターで発行することができます。

治癒し、登校可能となれば下記 1.2 の書類をもって各キャンパスの保健センター受付に来所してください。

1. **公欠証明書【学校感染症】交付願**→印刷し、本人が必要箇所を記入
2. 陽性を証明できる、いずれかのものを準備
 - ・検査の結果用紙 ※検査日・名前が記載されていること
 - ・**登校許可証明書**→印刷し、医師に記載してもらう。
※病院によっては、文書料金が発生することもあります。
 - ・診断書 ※病院へ文書料金を支払う必要があります。
 - ・お薬手帳(インフルエンザのみ)
 - ・薬剤情報提供書【薬の名前・写真・効能が記載されたもの】(インフルエンザのみ)
 - ・調剤明細書【薬にかかる費用が点数で記載されたもの】(インフルエンザのみ)



【インフルエンザ出席停止期間】

発症後5日間経過し、かつ解熱後2日経過するまで									
	発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
<例1> 発症2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可能		
	出席停止								
							登校可能		
	発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
<例2> 発症4日目に解熱	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	
	出席停止								
								登校可能	