

【インフルエンザの予防法と罹患時の手続きについて】

## インフルエンザを予防する有効な方法

### 1) 着用が効果的な場面でのマスク着用

人混みに行く時や会話をする時、咳・くしゃみが出る時にはある程度飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。なお、インフルエンザ流行時は、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、なるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう。

### 2) 手洗い・消毒

外出後・食事前など、流水・石鹸でこまめな手洗いをしましょう。  
インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

### 3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

### 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

### 5) 室内ではこまめに換気をする

季節を問わず、また、新型コロナウイルス対策としても、十分な換気が重要です。一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備※や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。常時換気設備や換気扇を常時運転し、最小限の換気量を確保しましょう。

窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。また、窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。

### 6) 予防接種

インフルエンザワクチンは、感染しても発症を予防する効果があり、発症した場合は重症化防止に有効と報告されております。

## インフルエンザに罹患した場合の手続きについて

インフルエンザに罹った場合の手続きは以下のとおりです。ご確認ください。

- ① 発熱して医療機関に受診する際には、インフルエンザの可能性も考慮し「インフルエンザ罹患証明書」を大学のホームページからダウンロードして持参してください。

- ② インフルエンザ（疑いも含む）と診断されたら、医師に「インフルエンザ罹患証明書」への記入を依頼してください。もし証明書の用紙を持参できない場合でインフルエンザ（疑いも含む）と診断された場合は、受診先の医療機関にある「インフルエンザ罹患証明書」でかまいませんので記入していただけるようお願いしてください。
- ③ 学生支援課にインフルエンザと診断されたことを報告してください。（電話またはメール）
- ④ 毎日、午前・午後に体温測定し「インフルエンザ罹患証明書」下段の「インフルエンザ経過報告書」に記入してください。インフルエンザは発症日を0日として、発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで出校停止です。
- ⑤ 出校停止期間が終了し登校を再開した日に「インフルエンザ罹患証明書」を学生支援課に提出してください。  
登校再開時、判断に迷ってしまう場合は保健センターにご連絡ください（電話またはメール）

※このお知らせにも「インフルエンザ罹患証明書」を添付します。