

ほけんだより NO 10

石川県立大学 保健室

2025. 12. 1

(ほけんだよりは大学 HP (在校生&職員専用)、Moodle にも載っています)

インフルエンザ警報発令！

全国的にインフルエンザが猛威をふるっていますが、石川県でもインフルエンザの急激な拡大が見られ、11月19日に「インフルエンザ警報」が発表されました。引き続き感染症予防対策の徹底をお願いいたします。

インフルエンザの予防対策の更なる徹底を！

- ①予防接種は有効です。出来るだけ早く予防接種をすることをお勧めします。
- ②外出後は流水と石鹼による手洗いをしましょう。
- ③室内では加湿器などを使用し適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ④バランスのとれた栄養と十分な睡眠をとりましょう。
- ⑤人ごみや繁華街への外出を控えましょう。
- ⑥室内ではこまめに換気をしましょう。



(石川県ホームページより)

インフルエンザにかかったかな？と思ったら次のことを注意しましょう！

- ①発熱や咳などの症状がある場合は登校など外出は控えてください。
- ②咳やくしゃみなどの症状がある時は、周りの方にうつさないように咳エチケットを心がけましょう。
 - ・手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに流水、石鹼で手を洗いましょう。
- ③安静にして休養をとりましょう。
- ④水分を十分に補給しましょう。
- ⑤周りにインフルエンザにかかっている方がいる場合で、急な発熱等の症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。
 - ・抗インフルエンザ薬の服用を適当な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日短縮され、のどからのウイルス排出量も減少しますが、症状が出てから2日（48時間）以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。抗インフルエンザ薬は、症状が出始めてからの時間や病状により異なり、また、すべての患者さんに対して必須ではないため、医師の判断に基づき使用してください。

*インフルエンザの潜伏期間は人によって違います。先に発病した人からうつされたとは限りません。軽はずみにうつされた人を特定することはやめましょう。

インフルエンザは「出席停止」

インフルエンザと診断された場合は速やかに教務学生課または保健室に連絡してください。登校可能（発症後5日を経過かつ解熱後2日を経過）となったら診療明細書を添付した「欠席届」を提出してください。