

インフルエンザについて

保健センター

今年もインフルエンザの流行が始まっています。

十分に情報を収集し、適切な対策をとり、感染予防に努めましょう。

★ 予防接種を受けましょう

インフルエンザワクチンは、発症する確率を下げ、重症化の防止にも有効です。

予防接種の効果が出るまでには約2週間を要しますので、早めの接種をおすすめします。

「接種してもかかるから意味がない」などといった誤った認識は改めましょう。

★ こまめに手洗い、うがいをしましょう

手洗いは流水でしっかり行いましょう。帰宅後はせっけんを使い、時間をかけて洗いましょう。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。

★ 十分な休養、栄養摂取を心がけましょう

十分な休養とバランスのよい食事をとり、体の抵抗力を高めるようにしましょう。

★ 適切な湿度を保ちましょう

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下して、インフルエンザにかかりやすくなります。室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

★ かかってしまったら・・・

インフルエンザにかかってしまった場合は、感染の拡大防止のため、外出を控えましょう。

また、ふだんから咳エチケット・マスク着用に努めましょう。

医療機関を受診し、インフルエンザにり患したと診断された際には学内手続きが必要です。今冬より変更となっていますので保健センターのサイトを確認してください。これまで、治癒後に出校を開始する際、医療機関で発行してもらう治癒証明書や診断書の提出が必要でしたが、これらは不要となり、代わりに、インフルエンザにり患したことを示す書類（医療機関が発行した診療明細書、薬剤情報提供書等）を所属する保健センターに提出し、治癒確認を行うこととなりました。

★ インフルエンザについて知っておきましょう

インフルエンザの詳細な症状や注意点、現在の流行状況などについては、下記のウェブサイトを参照してください。

参考ウェブサイト

[中央大学保健センター「インフルエンザについて」](#)

[中央大学保健センター「感染症による出校停止と諸手続きについて」](#)

[東京都感染症情報センター インフルエンザ対策のポイント](#)

[厚生労働省 インフルエンザ\(総合ページ\)](#) [インフルエンザQ & A](#)

[国立感染症研究所 インフルエンザとは](#)