

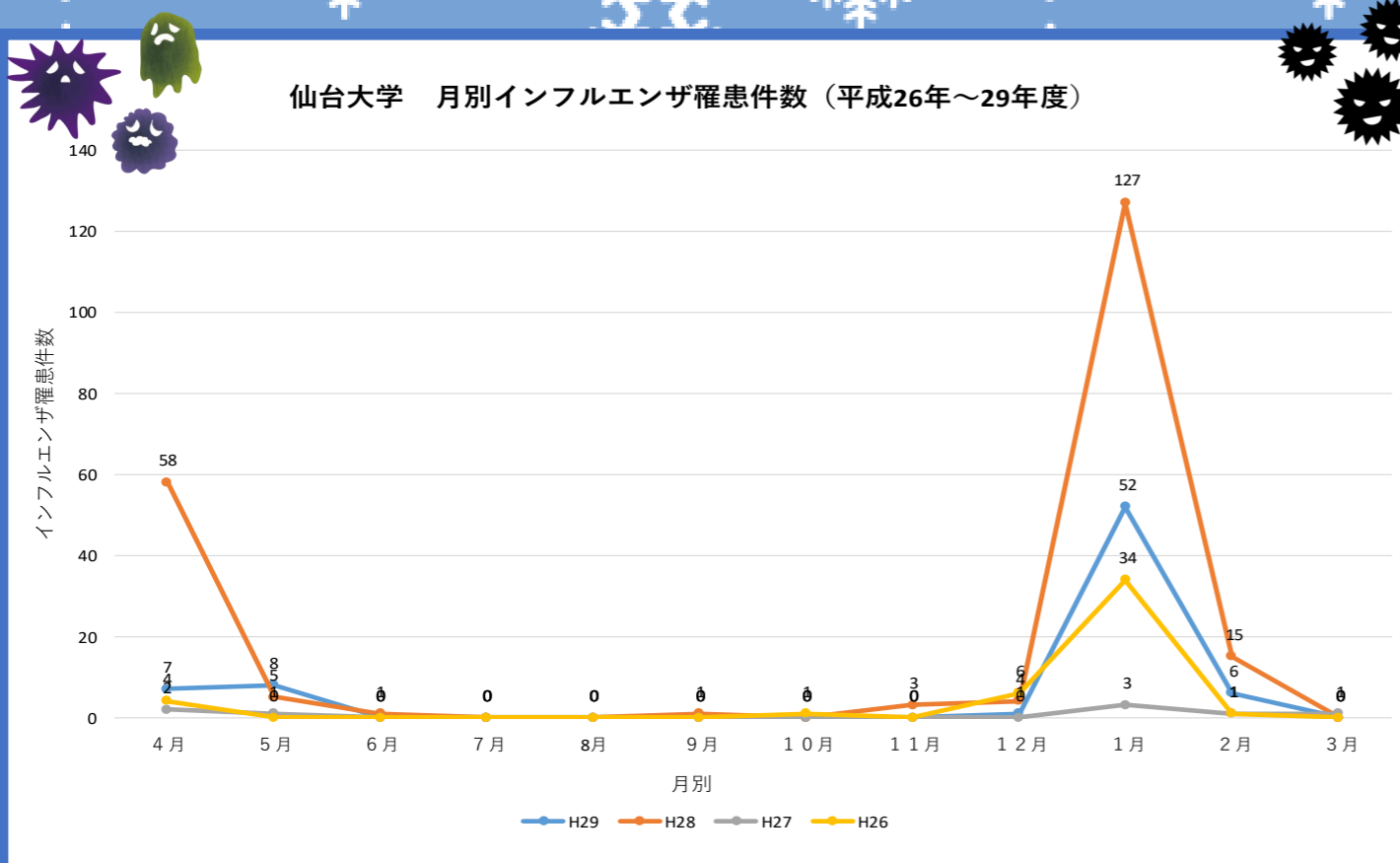
# 健康管理センター通信

仙台大学 健康管理センター 2018年冬号

師走が近づきいよいよ冬本番の季節となってきましたね。クリスマスや年越しにお正月。。家族や地元の友達とも久しぶりに再会し、楽しいイベントが待っているかと思います。がしかし、12月から2月にかけて

**インフルエンザが流行る時期なんです！**

仙台大学でのH26年～H29年度のインフルエンザ罹患件数を月別でみてみましょう。



**Q: インフルエンザはどこから感染してしまうの？**

A: 今までの統計（仙台大学内での）を見てみると

家庭内や地元の友達から感染したり、バイト内で感染したりクラス内で感染、そこから部活内や寮に感染・・・または部活内からクラス内へ・・・人混みが多い場での感染・・・と様々なケースがみられています。

**Q: インフルエンザはどうしたら予防できるの？**

A: インフルエンザ予防ワクチン接種を行うことはもちろんです。しかし、接種していても感染することはあります。

結果、**うがい・手洗いが一番です！！**そして、外部から大学内へ入る時には各棟の入り口にあるアルコール手指消毒剤を使って手を綺麗に消毒しましょう。気付かないうちにたくさんの場所を触ってウイルスをもらっています。その手で顔を触ったりご飯を食べたりしたくないですね・・・**飛沫感染予防も重要です。**健康管理センターでマスクがゲットできます。人混みの中はいろんな菌が浮遊していますから、鼻や口からの感染も予防していきましょう。もちろん自分が咳出ているときは咳エチケットを忘れずに。

また、年末年始は特にみんなとの時間が楽しくてついつい寝不足になりがちです。栄養も偏りがちに。気付かぬうちに身体が疲れていて感染しやすい状態になっています。**休息・バランスが摂れた栄養補給も大事ですよ！**

最後に、自分の体調がよくなかったら外出するのは控えましょう。知らないうちに友達や家族へウイルスをうつさないように。**感染拡大予防も非常に重要なポイントです。**

**Q: インフルエンザと診断されたらどうすればいいの？**

A: ① **診断日から5日間、かつ解熱後2日間を経過するまで出席停止**となります。

② 診断されたら下記**健康管理センター**までご連絡ください。

☎0224-55-1404 仙台大学 健康管理センター

③ 出席停止明けは**インフルエンザと診断された証明できるもの（処方箋等）**を持って健康管理センター（E棟1階）まで。出席停止証明書を発行します。