

# 医務室通信

NO. 8 2016年11月30日  
尾道市立大学 医務室

インフルエンザウイルスは低温・低温を好き！  
乾燥している空気中を長時間漂っています。

**ウイルスは飛沫（空気）感染・接触感染します**

空気中に漂っているウイルスを直接口や鼻から  
ウイルスがついているドアをさわった手から口や鼻に



## もしかしてインフルエンザ



- 冬場の高熱（38℃以上）
- 症状の進行が急激
- 激しい頭痛
- 全身症状が強い（倦怠感・関節痛・筋肉痛）
- インフルエンザにかかった人の近くにいた



かかったら

**早めの受診と療養!!**



疑わしい症状があったら、  
医師に見てもらい、早めに治療をして  
治ってから通学するようにしましょう。

**出席停止期間** 発症とは発熱してからのことをいう  
「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日間」

手続きには治癒したという医師の証明書が必要  
大学ホームページ「感染症について」を参照し、  
「学校感染症治癒証明書」をダウンロードしてからの  
受診をおすすめします。

大学HP > 学生生活 > 医務室 > 感染症について

[http://www.onomichi-u.ac.jp/campus\\_life/medical\\_office/kansen.html?node\\_id=557](http://www.onomichi-u.ac.jp/campus_life/medical_office/kansen.html?node_id=557)



予防には手洗い・うがい  
もちろんですが...

**注意**

**免疫力が弱っている状態は  
ウイルスに感染しやすい**

運動不足やだらだらとした生活や  
ストレスホルモンの分泌過多は  
免疫力の低下や不調を引き起こします

## 自律神経のバランスが大事

自律神経は活動をつかさどる交感神経と、  
休息をつかさどる副交感神経の二つから  
なっており、この正反対の働きがバランス  
を取ることで心身の健康を保っています。

**睡眠 栄養 軽い運動 心の安定**



食物繊維・乳酸菌が含まれる食品を積極的に摂りましょう。

## 感染しない・感染させない

- ① 流行前のワクチン接種
- ② 行動毎の手洗い・うがい
- ③ アルコール消毒
- ④ 適度な湿度の保持
- ⑤ 十分な休養とバランスのとれた  
栄養摂取
- ⑥ 体調不良、流行時には  
不必要な外出は控える