

# インフルエンザに注意！

文教大学湘南保健センター

## 【日常生活でできる予防方法】

1. 感染経路を絶つ方法
  - ① 人ごみや繁華街への外出を控える。
  - ② 適度な湿度（50～60％）を保つ。
  - ③ 外出時にはマスクを。
  - ④ うがい・手洗いは忘れずに。
2. 抵抗力をつける方法
  - ① 十分な栄養と睡眠をとる。
  - ② バランスのよい食事をしっかりとる。
  - ③ 過度な厚着や薄着は避け、適度な運動をする

## 【体調不良になったら】

必ず医療機関の診察を受けてください。（寒気・高熱・関節痛 etc..）

## 【インフルエンザと診断されたら】

インフルエンザと診断されたら、ただちに大学に連絡をして、指示に従ってください。

連絡先：文教大学湘南校舎 教育支援課

☎ 0467-53-2111（代）

