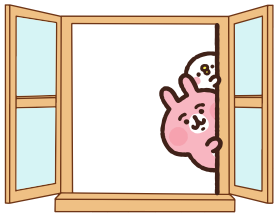
ほけんだより 2026 冬号

インフルエンザが流行しています

文教大学で、インフルエンザの報告が増えています。
予防と早めの対応をお願いします。

換気をする



1時間に1回、まどを開けて空気を入れかえましょう。

のどを潤す



のどがかわくとウイルスが入りやすくなります。水分をとりましょう。

十分に眠る



よく眠ることで、体を守る力が高まります。

人ごみをさける



流行しているときは、人の多い場所をなるべく避けましょう。

手あらい・うがい



外から帰ったら、すぐに手あらいとうがいをします。

早めに受診



高い熱が急に出たら、早めに医療機関を受診しましょう。

文教大学　湘南保健センター医務室

インフルエンザと診断された方へ

インフルエンザの出席停止期間は、学校保健安全法施行規則第19条により「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」と定められています。発症日・解熱日はいずれも0日目として数えます。

診断を受けたら下記の表を参考にして大学HPの学校感染症罹患報告兼欠席扱い免除申請フォームより報告してください。

「熱が出た日（発症日）を0日目として5日を経過するまで」と「熱が下がってから（解熱後）2日を経過するまで」は出席停止

月　日	日	日	日	日	日	日	日	日
0日目（発症）	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
熱あり	解熱					登校OK		
熱あり	熱あり	解熱				登校OK		
熱あり	熱あり	熱あり	解熱			登校OK		
熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	解熱			登校OK	
熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	解熱			登校OK

参考引用文献　健康教室　２０２６．１２月号