保健室だより

2026 年度　秋号
神戸市外国語大学　保健室



　夏が終わり、過ごしやすい気候になってきましたが、朝夕の気温差が大きくなってくると体調を崩しやすくなります。健康管理に気を付けてください。
また、涼しくなってくるとインフルエンザが流行する季節となってきます。
インフルエンザは、予防接種が有効なのでできるだけ接種しましょう。



インフルエンザってどんな症状がでるの？

38 度以上の高熱が出て、頭痛・悪寒・関節痛・筋肉痛・倦怠感などの全身症状が現れます。
肺炎・気管支炎・脳炎などを併発し、重症化することもあるため注意が必要です。



どうやって感染するの？

咳やくしゃみによって飛び散ったウイルスを吸い込んで感染する「飛沫感染」と、ドアノブや手すりなどのウイルスが付着したものを触れた手から、目や口などの粘膜に付いて感染する「接触感染」があります。
また、感染してから発症するまでの時間（潜伏期間）は１～３日と言われています。



インフルエンザに罹患したらどうしたらいいの？



疑わしい症状が出たら、医療機関を受診してください。
※夜間救急診療では診断書が出ないことがありますので、できるだけ日中に近隣の医療機関を受診してください。
医師にインフルエンザと診断されたら、大学ウェブサイトの「学校感染症について」を参考に手続きをしてください。
医師の出席停止期間が記載されている診断書または学校感染症罹患証明書が必要です。
罹患確認後は、速やかに「学校感染症罹患届」を保健室にメールしてください。
出席停止期間終了後、初めて登校してから１週間以内に学生支援班で学校感染症の手続きすると出席停止期間は「公休」扱いとなります。

テストも、就活も、イベントも。
インフルでダメにしないために！

インフルエンザの予防接種をしましょう！

インフルエンザは例年 12 月～４月頃に流行し、１月～３月上旬に流行のピークを迎えます。
ワクチンの接種は、10 月から始まります。

インフルエンザにかかると外出が制限されます。

予定はすべてキャンセルに・・・。



・大事なライブの当日に発熱したら一発アウト。
・授業が出席停止になれば遅れを取り戻すのが大変になる。
・バイトに行けなくなれば、収入が減る。
・自分が感染源になって、友人や家族にうつしてしまうリスクがある。

就活	サークル	テスト	バイト	授業	ライブ	遊び
✖	✖	✖	✖	✖	✖	✖

インフルエンザ予防接種は未来の自分への投資です



・接種後、抗体ができるまでに約 2 週間かかります。
・毎年 10 月より接種が始まります。接種できる医療機関を探して受けてください。

※接種費用は自費なので医療機関によって異なります。