保健管理センター

# ニュースレター

2026年 秋号

## 1 インフルエンザについて

今年は、インフルエンザの流行が例年より早く始まっています。罹患者数も多いです。予防の基本は手洗いとワクチンです。若い健康な人は重症化することは少ないですが、基礎疾患のある人や、高齢者と同居している人は、ワクチン接種を積極的に検討してください。
診断は迅速診断キットで行うことができます。市販はされていませんし、保健管理センターでは取り扱っていませんので、検査には外部の医療機関を受診する必要があります。
発症から24時間を経ないと偽陰性になることがあります。
インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬があるので、早期からの治療が有利です。
インフルエンザに罹患した場合、発症した日を0日として、5日まで、かつ、解熱してから2日までは登校できません。

| | 発症当日 | 発症後、**最低５日間**は**登校不可** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 例 | ０日目 | １日目 | ２日目 | ３日目 | ４日目 | ５日目 | ６日目 | ７日目 |
| 発熱が２日間 | 発熱 | 発熱 | **解熱** | 解熱後１日目 | 解熱後２日目 | **発症後５日以内登校不可** | 登校可 | |
| 発熱が３日間 | | 発熱 | 発熱 | **解熱** | 解熱後１日目 | 解熱後２日目 | 登校可 | |
| 発熱が４日間 | | 発熱 | 発熱 | 発熱 | **解熱** | 解熱後１日目 | 解熱後２日目 | 登校可 |

**予防には**
**手洗い、うがい、換気、**
**マスク、十分な栄養と睡眠、**
**予防接種　が大切です！**









## 2 健康診断の事後措置

4月に実施した健康診断の結果、再検査が必要な学生は呼び出しています。何度呼び出しても返信のない学生がまだいるので、呼ばれていたら保健管理センターに連絡をください。

## 3 メンタルヘルススクリーニングについて

10月に実施したメンタルヘルススクリーニングで、カウンセリングを受けた方がよいと判断された学生については、メールでカウンセリングのご案内をしました。回答しなかった人でも、何か相談したいことがあったり、なんとなく心身の不調を感じていたりといったことがあれば、保健管理センターまたは保健室に連絡して予約をとってください。（→保健管理センターホームページ）

茨城大学保健管理センター