

## 風邪をひかないポイント

- ◇ 手洗い、うがいが基本 マスクを使って予防
- ◇ バランスのとれた食事をしっかりと
- ◇ 温度と湿度のコントロール
- ◇ よく眠る(理想は1日6~8時間で)
- ◇ ストレスをためないために、リフレッシュを!
- ◇ 適度な運動で風邪に負けない体力づくり
- ◇ 体調が悪いときは、早めに休むよう心がける



**免疫力を高めて、ウィルスや細菌に負けない生活を!!**

## インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防接種日程・会場	
日程	時間 10時~13時 14時~16時
11/16(水)	↑ ↓ 十全講堂 (宝町キャンパス)
11/17(木)	
11/18(金)	本部棟1階保健管理センター (角間キャンパス)
11/19(土)	休み
11/20(日)	
11/21(月)	↑ ↓ 本部棟1階保健管理センター (角間キャンパス)
11/22(火)	
11/23(祝)	休み
11/24(木)	↑ ↓ 本部棟1階保健管理センター (角間キャンパス)
11/25(金)	
12/7(水)	本部棟1階保健管理センター (角間キャンパス)

予防接種は、発病を100%抑えるほどの効果はありませんが、重篤な合併症を少なくし、感染してしまった場合でも、病状を軽めに抑えることが期待できます。

インフルエンザの流行が始まる前に  
予防接種を受けましょう!!

予防接種券は **10月24日(月)**より  
各地区生協で、**¥2600円**で販売します。

角間キャンパス……大学会館購買、自然研購買  
宝町キャンパス……医学類購買  
鶴間キャンパス……保健学類購買

まず接種券を購入!  
当日持参しましょう!!  
左記の会場、どちらで受けてもかまいません。

