

インフルエンザ予防接種について

日 時		場 所
11/19 (火)	9:30~13:00 14:00~15:30	保健管理 センター (角間キャンパス)
11/20 (水)	9:30~12:00	
11/21 (木)	9:30~12:00	
11/25 (月)	10:00~13:00 14:00~15:30	十全講堂 (宝町キャンパス)
11/26 (火)	10:00~12:00	
12/5 (木)	9:30~13:00 14:00~15:30	保健管理 センター (角間キャンパス)

★学内でインフルエンザ予防接種を受けるには、事前に予防接種券の購入が必要です。

★予防接種券は、10月21日(月)~各地区の生協にて、¥3000(税込)で販売予定です。

★予防接種券は、当日忘れず会場に持参してください。

★接種証明書が必要な方は、接種会場受付で申し出てください。



感染症予防のために～予防接種の他にできること～

①まずは、マスク・手洗いが基本

人ごみではマスクを着用し、帰宅したら石けんでしっかり手洗いを！



マスクをしよう

②バランスのとれた食事をしっかりと

栄養バランスのいい食事は、免疫力の低下を防ぎます。



換気をしよう

③温度と湿度のコントロール

適度な換気も大切です。湿度は40～60%を保ちましょう。



手を洗おう

④十分な睡眠を（理想は1日6～7時間）

睡眠前のカフェインやアルコールは睡眠を妨げるので注意！



消毒しよう

⑤ストレスをためないために、リフレッシュを！

ゆっくり入浴する、運動するなど自分なりのストレス解消法を見つけましょう。