

10月に入り、秋らしい過ごしやすいい日が増えてきました。日中はまだ暑さを感じることもありますので、気温に合わせて衣服や寝具を調整し、体調管理に努めましょう。また、後期授業が始まって間もないこの時期には、新たな悩みが出てきた人もいられるかもしれません。悩みは一人で抱え込まないことが大切です。相談先として、保健室も利用してくださいね。

## 急性呼吸器感染症(ARI)を予防しよう！

今年は例年より早くインフルエンザの流行が始まっています。これから気温や湿度が低下するにつれて、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症をはじめとする急性呼吸器感染症（Acute Respiratory Infection：ARI）がさらに流行しやすくなります。

一人ひとりが、以下のような感染対策を意識して「うつらない・うつさない」を心がけましょう！

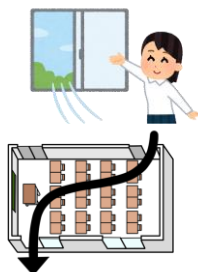
### 手洗い



接触感染・飛沫感染などの感染症では、手洗いが基本の対策です！

### 換気

ポイントは  
「2か所」を  
「対角線」で



### 予防接種



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、予防接種が可能な感染症もあります。

## 正しい3つの咳エチケット

咳やくしゃみが出る時には、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。「咳エチケット」を実践し、周りの人への飛沫感染を防止しましょう！



マスクをする



ティッシュやハンカチ  
で口や鼻を覆う



上着の内側や  
袖で覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

悪い例



咳やくしゃみを  
手で押さえる



## 10月10日は「目の愛護デー」

コンタクトレンズは「高度管理医療機器」です！



コンタクトレンズは目に直接装着するため、誤った使用は目のトラブルにつながるおそれがあります。使用する際は、必ず眼科医の検査・処方を受け、正しく取り扱い、目の状態にも注意しましょう！

レンズを触る前に手を洗う



交換期限を守る



正しい洗浄と消毒（ケースも清潔に！）

着けたまま眠らない

