



盛岡大学ウエルネスセンター

健康管理室だより

2026年9月号 Vol.7号

健康管理室からのお知らせ



今年もインフルエンザワクチン接種を実施します！

後期が始まり、これから授業や実習、サークル活動などで忙しくなる時期を迎えます。**今年は例年よりも早い時期からすでに流行が始まっています。**そのため、健康管理室では今年も**インフルエンザワクチン接種を実施**します。

インフルエンザは高熱や全身のだるさなどの症状を引き起こし、学業や日常生活に大きな影響を与えることがあります。ワクチン接種は、発症や重症化を予防する有効な方法の一つです。

特に**今年は早期の流行に備え、早めの接種を推奨**します。自身の健康を守るとともに、周囲への感染拡大を防ぐためにも、接種をご検討ください。

接種日時や申込方法などの詳細については、学内掲示やポータルサイトでお知らせします。

健康管理室では、皆さんが元気に後期を過ごせるようサポートしています。体調管理に気を配り、充実した大学生活を送りましょう。

～健康ワンポイント～

インフルエンザ予防には、ワクチン接種に加えて

- こまめな手洗い
- 十分な睡眠
- バランスのよい食事
- 適度な換気



を心がけましょう。毎日の小さな習慣が感染予防につながります。

