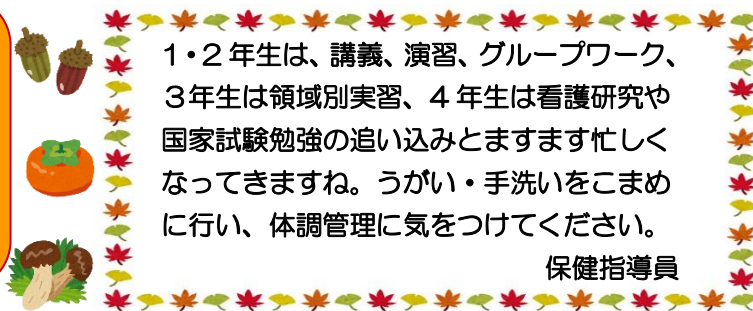


Vol.021

保健室だより

2016/11/7



1・2年生は、講義、演習、グループワーク、
3年生は領域別実習、4年生は看護研究や
国家試験勉強の追い込みとますます忙しく
なってきますね。うがい・手洗いをこまめ
に行い、体調管理に気をつけてください。

保健指導員

感染症が流行する季節です

朝晩がめっきり涼しくなってきましたね。みなさん体調を崩していませんか？冬期は様々な感染症が流行する季節でもあります。

冬場に流行する感染性胃腸炎。その原因ともなるノロウイルス。感染力が高く、集団感染も毎年ニュースで流れています。そしてこれからの時期、毎年悩まされるのがインフルエンザですね。予防接種の予定は立てましたか？インフルエンザワクチンの効果が現れるのは、接種後2週間から5か月程度と言われます。「感染」を完全に押さえるものではなく、感染後に体内でウイルスが増加し、発熱やのどの痛みといった症状が起こる「発症」を押さえること、または「重症化」するのを予防する効果があります。

また、現在県内では流行性耳下腺炎が流行しています。おたふくかぜまたはムンプスともいわれるこの感染症は、耳下腺の腫れと発熱をおこします。どんな年齢の人にも発症しますが、主に5～10歳の小児が感染し、一度感染すると免疫が得られるといえます。合わせて、RSウイルスによる感染症も流行が続いており、鼻水、咳、発熱などの風邪症状が出現します。小さい子どもや高齢者など抵抗力が弱い状態にある方に感染すると重症化しやすいといわれます。両方とも小児に多い感染症とはいえ、今までに感染したことがない方が皆さんの中にもいるかもしれませので、ご注意ください。

体調が優れないときは、生活リズムを見直して、しっかり休養と栄養をとり、うがい・手洗い（感染症予防の基本！）をこまめに行い、感染症に負けない元気な身体を作りましょう。咳やくしゃみによる飛沫は1～2mも飛ぶといわれます。飛沫感染を予防するには咳エチケットです。マスクなどを活用し、周りの人にうつさないようにすることも、これから医療者となる皆さんには必要な心掛けですね。「うつらない」、「うつさない」を心がけ、これから迎える長い冬を元気に乗り越えましょう。



（記事：内藤みほ）

参考：新潟県 HP；http://www.pref.niigata.lg.jp/jouetsu_kenkou/1356761885010.htm



保健室からのお知らせ

11月1日より保健室専任の 滝澤亜矢子 先生 が着任されています。

【保健室開室日時】

◎月曜～金曜、12：00～15：00の間は常時開室しています。

（時間変更または不在時は保健室の入り口に表示が出ます）

◎ケガや体調不良の時、または、保健指導を受けたいとき、健康面で心配があるときなど、ぜひ、保健室に来てご相談ください。

◎Eメールでの相談も可能です。アドレス：atakizaw@j.niigata-cn.ac.jp

これにより、学校医・保健指導員（教員）が月2回程度保健室にて開催していた定例健康相談は中止となりますが、ひきつづき個別相談は可能です。
学校医・保健指導員の研究室を直接訪れるか、面談希望日時をメール等でお知らせください。

心理カウンセラーによる「こころの相談室」も従来通りです。

