

めっきり冷え込んできました。

いよいよ冬の到来ですね。

クマやあり達のように、冬に向けて私たちも準備しなくてはいけないことがありますよ♪♪

編集担当：保健指導員

心身の健康状態

お天気にも曇りがあるように、心や身体の状態にも「すっきりしない」といった不調のときがあります。皆さんは、そんなときどうしていますか？

やることがいっぱいあっても、ちょっと目を閉じて“深呼吸”，安心して話せる友人に“ちょっと聞いてメール”，自分がリラックスできる音楽や本を引っ張りだして“瞑想にふける”などなど，ちょっとだけ自分に時間をプレゼント

しましょう！！健康相談の利用もお勧めです。ノックをしてください♪



保健室の利用状況

前期（4月～9月）の保健室の利用状況です。

生理痛 16件、外傷 11件、かぜ 7件、腹痛 6件、頭痛 4件、その他の身体症状 8件



爪きりの借用も多くありました。爪きりは、事務室に常備することになりましたが、もともと自宅で済ませるものです。演習の準備はしっかり行いましょう！

また、保健室でベッドや救急薬品を使用した場合は「使用届け」にその内容を記載してください。

ノロウイルス対策

ノロウイルスの感染経路は、ほとんどの場合、経口（口から体内に入る）感染です。日頃から、食事前やトイレの後などに、石鹸で手を洗い予防しましょう。周囲の人が、嘔吐した際には、のぞましいのは手袋の着用ですが、困難な場合は必ず流水と石鹸で十分な手洗い，含嗽をしましょう。主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛で，発熱は軽度です。

症状のある学生は，学校医および学生部長へ連絡し，対応を相談してください。

インフルエンザ予防

日常生活でできる予防法として，まず体調を整えて抵抗力をつけることが大切です。ウイルスに接触しないためには，人ごみを避けることが大切になるのですが，その際には手洗い，うがい，そしてマスクの着用です。インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので，場合によっては室内を加湿器を使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。加湿器がない場合は，洗面器等にお湯をはる，あるいは濡れタオルを部屋にかけるなどできる範囲で取り組んでみてください。ただ，最も確実な予防法は流行前にワクチン接種を受けることです。ぜひ，早めの接種を！◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

健康相談日のお知らせ

健康相談日を以下の日程で設けました。お昼休み 12：00～12：50 に保健室に指導員が在室しています。相談したいことがある学生は，遠慮なく訪室してください。

12月1日（月） 12月15日（月）
1月19日（月） 2月2日（月）
2月16日（月） 3月2日（月）

保健指導員ホームページおよびブログ開設

学内ホームページのメニューバーに「保健指導員ホームページ」と「指導員ブログ」が載っています。今回，ホームページには「このころの相談」について対処の流れを掲載しました。ぜひ，のぞいてみてください。メニューバーに「NEW」とある時は，更新されているときです。

