

Vol. 007

保健室だより

2009/12/17

こんにちは。もうすぐ冬休みですね。

皆さん体調はいかがですか？

冬休みを前に、保健室だよりを作成しました。ぜひ読んで下さい。

編集担当：保健指導員



インフルエンザについて

今年6月にWHOが新型インフルエンザをフェーズ6としてから、新型インフルエンザは世界的なまん延状況にあります。日本では10月頃から感染者が急増しており、12月6日現在累積患者数は1400万人を超えました。ここ上越市においても、11月23日以降患者が急増しており注意が必要です。これから冬休みに入りますが、空気が乾燥し、寒さが厳しくなる1月から2月にかけて、さらに流行する恐れもあります。新型インフルエンザのワクチンを受けることは難しいですが、季節性インフルエンザワクチンをまだ接種していない学生は、積極的に接種することをお勧めします。特に実習中の3年生や国家試験を控えている4年生は、感染予防を徹底し、体調管理に注意しましょう。

また、予防も大事ですが、感染を拡大させないことも大事です。特に医療者を志す皆さんは意識しておいて下さい。新型インフルエンザは、ほとんどの人が免疫を持っていないため、季節性に比べ感染が拡大しやすいのが特徴です。感染しない、させないためにも、手洗いとうがいの徹底や、咳が出るときにはマスクを着用しましょう。大学の玄関やトイレには消毒液を置いてありますので利用して下さい。

もし37.5℃以上の発熱があり、急性呼吸器症状（咳、鼻水、鼻づまり、喉の痛み）のいずれかが認められた場合は、大学には登校せず、まず大学事務局へ電話連絡した上で受診して下さい。

大学事務局の電話番号は 526-2811（7時30分前の場合は事務局留守電 526- ）です。それでは、楽しい冬休みを送って、心身ともに万全の態勢で1月を迎えるようにしておきましょう。

心の相談室

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？

9月から「心の相談室」が始まりました。心理カウンセラーが、皆さんの心のお話を聞いてくれます。

手続きについては、掲示されている内容、もしくは学内HPを参考にしてください。



ノロウイルスにも注意！

ノロウイルスの感染経路は、ほとんど経口（口から体内に入ること）感染です。日頃から、食事前やトイレの後などに、石けんで手を洗い予防しましょう。潜伏時間は24～48時間で、主な症状は吐き気・嘔吐・下痢・腹痛で、発熱は軽度です。食事の注意として、加熱の必要な食品は、十分加熱しましょう。特にカキなどの二枚貝は、十分加熱して食べましょう。また、生野菜は十分洗いましょう。

健康相談日のお知らせ

健康相談日を以下の日程で設けています。お昼休み 12:00～12:50 に保健室に指導員が在室していますので、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。日程は保健指導員のホームページにも記載してあります。学内ホームページのメニューバーにありますので、保健指導員ブログと一緒に見て下さい。

健康相談日	1月12日（火）	1月25日（月）	2月8日（月）
	2月22日（月）	3月8日（月）	