

Vol. 009

# 保健室だより

2010/12/13

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  
作成しましたので、読んで下さい。

編集担当：保健指導員



## 「今年のインフルエンザ情報」プラス「溶連菌感染症」について

2009年から大流行した新型インフルエンザは2010年8月10日にWHO（世界保健機関）が流行の終息が宣言されました。それでも、地域によっては患者数が増え続けているところもあり、まだ注意が必要とされています。予防にはワクチンはもちろんですが、**最も効果が大いなのはよく手を洗うことです！！** みなさん、手洗い、うがいをしっかり行ってください。

12月に入り、学生に**溶連菌感染症が発生**しています。《突然の発熱》、《のどの痛み》、《全身がだるい》などの症状がでたら、授業や実習に来る前に（人との接触をする前に）医療機関を受診し、医師の指示に従って療養をしてください。こちら、インフルエンザの予防と同様に『こまめな手洗い』と『うがい』、『マスクの着用』に心がけましょう！！

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？  
大学には「心の相談室」があります。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。

### 秋冬に多い感染性胃腸炎～ノロウイルス感染症～

ノロウイルスは感染力が強く、少量のウイルスで感染するため集団感染につながる恐れもあります。感染すると激しい吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が出ます。このような時は自己判断で市販薬を飲まずに直ぐに医療機関にかかり、医師の指示に従って療養して下さい。また、感染拡大を防止するために、嘔吐物や便には直接触れず、マスク・手袋・エプロンを着用して処理しましょう。汚れた衣類は薄めた家庭用塩素系漂白剤（ハイターなど）に30～60分漬けてから洗濯をすればよいとされています。調理や食事前、トイレや外出の後などこまめに手を洗い（石鹸を使って丁寧に）、自分が感染しないよう心がけましょう。

（記事：飯田智恵）

### 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 12月20日（月） 1月17日（月） 1月31日（月）  
2月14日（月） 2月28日（月）

