

Vol. 013

## 保健室だより

2012/12/5

山々も白くなり、いよいよ冬本番！ 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、  
読んで下さいね。

編集担当：保健指導員



### から咳が続いたら一度受診を～マイコプラズマ肺炎～

冬場流行するマイコプラズマ肺炎が、数名の学生に発生しています。痰を伴わない「コンコン」という乾いた咳が強くなり、長引く特徴があります。その他、微熱や体のだるさを伴うことも多いようです。病原体を含んだ唾液などが飛んでうつる飛沫感染や、飛沫のついた手が触れてうつる接触感染が主な感染経路です。マイコプラズマ肺炎に対する予防接種はありません。また、一度かかった人が再感染することもあり、マイコプラズマ肺炎に対する免疫は生涯続くものではありません。集団感染になりやすいので、インフルエンザの予防と同様、手洗い、うがい、咳やくしゃみが出るときにはマスクを着用する、バランス良い栄養摂取と適度な睡眠などの体調管理をしっかりと行って下さい。学内では、付近に手洗場がない場所（玄関、学生自習室内、第1・2ホール入口、図書館入口、事務室窓口・カウンター）には速乾性すりこみ式手指消毒液が設置されています。微熱や頑固な咳が続くときには、内科を受診しましょう。（記事：飯田智恵）

### 心の相談室

「心の相談室」では、週1回、臨床心理士の先生（心理カウンセラー）が大学内で心の相談を行っています。

大学での悩み以外でも、思うようにいかない、眠れない、などいろんな悩みを相談できます。もちろん、相談内容の秘密は固く守られます。

相談する際は申込み手続きが必要です。掲示板、もしくは学内HPを参考にしてください。

### 1人ひとりのインフルエンザ対策が大切！

**毎年本学の学生も罹っています！**

季節性インフルエンザのウイルスには、A/H1N1亜型（以前の新型インフルエンザ）、A/H3N2亜型（香港型）、B型の3つの種類があり、いずれも流行の可能性があります。

厚生労働省の啓発ポスターにもありますが、予防は1人ひとりが『かからない』『うつさない』という気持ち大切です。最も有効なものはこまめな手洗いです。インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。大学内の速乾性すりこみ式手指消毒液も是非活用しましょう。そして、インフルエンザワクチンの予防接種も接種することをお勧めします。今年度のワクチンは上記の3種類の混合のもので、効果は接種後2週間から5カ月程度ですので、12月中旬までには接種しましょう。ワクチンはある程度発病を阻止する効果があり、またたとえ罹患しても症状が重くなることを防いでくれます。また、風邪症状がある時や咳が出ているときは他人にうつさないためにも、マスクの着用は必須ですね。1人ひとりが感染予防を行い体調管理に注意して、元気に1月を迎えましょう。

（記事：石岡幸恵）

### 健康相談日のお知らせ

お昼休み 12:00～12:50に保健室に学校医または指導員が在室していますので、健康について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くださいね。

健康相談日 1月21日（月） 2月4日（月） 2月18日（月） 3月4日（月）