



保健だより

12月号

尚綱大学・短期大学部 保健室

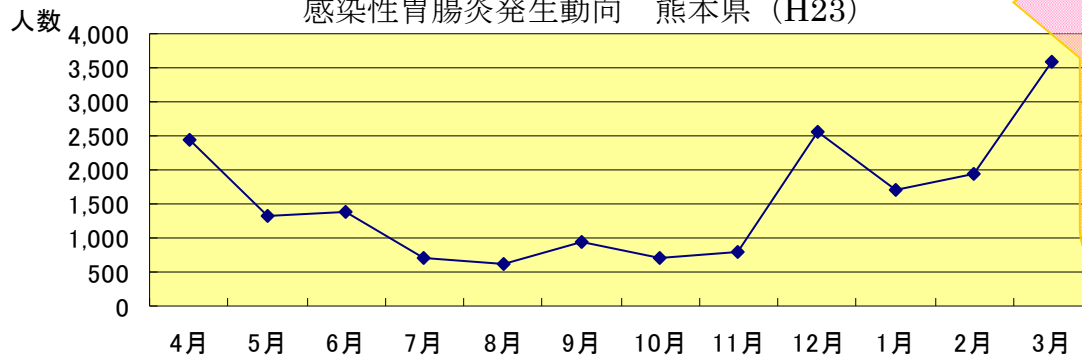
平成24年 12月1日 発行

今年も残すところわずかとなりました。1年を振り返っていかがでしたか？

これから本格的な寒さとなり、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行なども心配されますので健康には十分気をつけましょう（^^）

感染性胃腸炎 に注意しよう！

感染性胃腸炎発生動向 熊本県（H23）



昨年の流行状況を見ると11月頃から増加傾向にあります。今年も、11月最後の週での報告数が県内で964件と**警戒レベル**に達したそうです。これからさらに流行する可能性があるののでしっかり予防しましょう！

☆予防のために☆

- ① 手洗い・うがいをきちんと行う・・・調理前、食前、他の人の嘔吐物の処理後などは特にしっかり行うようにしましょう。
- ② 食品は十分に加熱する・・・食品はできるだけ加熱して食べるようにしましょう。（中心温度85℃で1分程度）
- ③ 調理器具を清潔に保つ・・・調理器具を介して二次的に感染する可能性もあるので熱湯や塩素系漂白剤で消毒するようにしましょう。

インフルエンザを予防しよう！



予防のポイント

- 1) **流行前の予防接種**・・・インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果とインフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効だと言われています。
- 2) **飛沫感染対策としての咳エチケット**・・・
 - ①咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと、
 - ②咳が出るときはできるだけマスクをすること、
 - ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと
- 3) **外出後の手洗い・うがい**・・・帰宅時にはきちんと手洗い・うがいをしましょう。また、アルコールによる消毒も効果的です。

インフルエンザの予防対策ポスターも掲示してあります！ 一人一人が「かからない」「うつさない」という気持ちを持って今冬も健康に過ごしましょう（^^）

