



保健だより 1月

尚綱大学・短期大学部
保健室
平成27年1月5日発行

新年明けましておめでとうございます

2015年がスタートしました！みなさんにとって、素晴らしい一年になるよう祈っています。
1月は厳しい寒さが続き、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行します。手洗い・うがい・咳エチケットを心がけ、しっかり食事と睡眠をとって体調を整えて下さいね。



インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザは、例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。今シーズンもインフルエンザの報告が急増しています。しっかりと予防して、元気に学生生活を送りましょう！
また、インフルエンザは感染力、症状が強いので「出席停止」になります。

～風邪とインフルエンザの違い～

	風邪	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	ゆっくり	急激
発熱	微熱(37～38℃)	高熱(38℃以上)
主症状 (発熱以外)	<ul style="list-style-type: none"> くしゃみ のどの痛み 鼻水、鼻づまり など 	<ul style="list-style-type: none"> 咳 ・ のどの痛み ・ 鼻水 全身倦怠感、悪寒 関節痛、筋肉痛、頭痛 など

～予防対策は？～

1. 手洗い・うがいをする・マスクをつける・・・手洗い・うがいは予防の基本です！こまめにいきましょう。また、できるだけ人ごみを避け、外出時にはマスクをつけるようにしましょう。
2. 抵抗力をつける・・・栄養バランスの良い食事や十分な睡眠など規則正しい生活を心がけ、インフルエンザに対する体の抵抗力を高めるようにしましょう！
3. 予防接種を受ける・・・インフルエンザワクチンの接種により、インフルエンザの発症や重症化を予防し、健康被害を最小限にすることが期待されています。

◎換気をこころがけましょう◎

換気には、感染症の予防はもちろん、脱臭・除菌・気温の調節など多くの効果があります。
暖房器具使用中にも、意識的に換気を行って冬を健康に過ごしましょう！

◎換気のポイント◎

- ①窓を2か所開ける、換気扇を回しながら窓を開けるなど**空気の入出口をつくる**。
- ②空気の入出口は可能であれば部屋の**向かい合わせ**や**対角線**上にくるようにする。

