保健だより 1月

尚絅大学・短期大学部
保　健　室
平成２８年１月４日発行

新年明けましておめでとうございます

２０１６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。診断を受けたらすぐに学校に連絡してください。

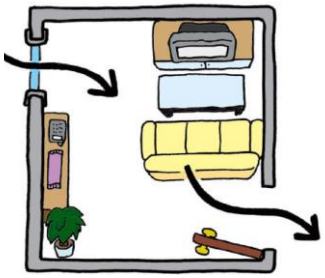
～風邪とインフルエンザの違い～

	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)	・くしゃみ ・のどの痛み ・鼻水、鼻づまり など	・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・マスク**・・・・手洗い・うがいは予防の基本です！人ごみではマスクを！
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
3．**予防接種を受ける**・・・・インフルエンザの発症や重症化を予防することが期待されます。

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★

・窓を２か所開ける、換気扇を回しながら窓を開けるなど、空気の入口と出口をつくる。
・空気の入口と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。