

# 保健だより 1月

新年明けましておめでとうございます

尚綱大学・短期大学部  
保健室  
平成29年1月4日発行

2017年がスタートしました！今年もよろしくお祈りします。  
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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>くしゃみ</li> <li>のどの痛み</li> <li>鼻水、鼻づまり など</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>咳</li> <li>のどの痛み</li> <li>鼻水</li> <li>全身倦怠感、悪寒</li> <li>関節痛、筋肉痛、頭痛 など</li> </ul> 

### ～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。暖房器具使用中でも、意識的に換気を行いましょう！

### ★換気のポイント★

- 窓を2か所開けて、**空気の入出口をつくる。**
- 空気の入出口は**部屋の向かい合わせや対角線上**にくるようにする。
- 特に石油系暖房機の使用中は1時間に1回3分ほど換気をしましょう。

