

保健だより 1月

新年明けましておめでとうございます

尚絅大学・短期大学部
保健室
平成31年1月7日発行

2019年がスタートしました！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。しっかり食事と睡眠をとって、免疫力が落ちないように気をつけて、元気な学生生活を送って下さいね！また、「手洗い・うがい・咳エチケット」を心がけましょう。



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"> 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・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. 咳エチケット・・・咳をする時はマスク・ハンカチ・ティッシュ等で鼻と口を覆いましょう
3. 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
4. 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。

その「肩こり」「頭痛」は、冷えが原因かも？

冷える場所で同じ姿勢を続けていると、疲れやこりがさらに悪化することもあります。冷えにより筋肉が緊張し続けることで血行が悪くなり、疲労物質や発痛物質が流れ去らず滞留するからです。また、冷えや寒暖差が「片頭痛」や「緊張性頭痛」の原因になるケースもあるそうです。

そこでおすすめなのが、湯船にゆっくりつかること。入浴すると血行が促され、疲れや痛みの原因となる物質が代謝されるので、肩こりや腰痛、生理痛をやわらげる効果も。冷え症の人には、40℃前後の湯が効果的です。熱いお湯では短時間しか入れず、体の表面が赤くなるばかりで芯まで温まりません。湯船にじっくりつかれる習慣を身につけて、気になる不調を改善したいですね。

