



保健だより 9月

尚絅大学
尚絅大学短期大学部
保健室
令和元年9月1日発行

8月末から、少し肌寒い日が続いていますね。夏休みはどのように過ごしていますか？
実習、集中講義、就職活動…と忙しい人も多いと思いますが、それぞれ体調に気をつけながら頑張ってくださいね！この時期は、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて、元気に新学期を迎えられるようにしましょう！



9月1日は防災の日です



9月1日は「防災の日」です。台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして、昭和35年に制定されました。9月1日という日付は、大正12年（1923年）9月1日に発生し、10万人以上の死者・行方不明者を出した『関東大震災』に由来しています。熊本でも2016年4月に2度の大きな地震があり、まだまだいたるところに傷跡が残っていますね。

「防災の日」を機会に、自分の周囲で起こる可能性がある災害や、身の回りの危険な箇所、また避難場所や避難経路等を確認して、災害にしっかり備えましょう。

風しんが今も流行しています！

学生さんのほとんどは、予防接種を2回受けて抗体ができていると思われますが、2回受けていない人や、まれに抗体がつきにくい人がいます。実際に、20~30代男女の患者も多く報告されています。

風しんは、成人がかかると症状が重くなる場合がありますが、何より怖いのは、妊娠初期の妊婦さんが感染してしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障がい起きてしまう可能性が高くなることです。これらの障がいを「先天性風疹症候群」といいます。



現在、昭和37年度~昭和53年度生まれの男性は、原則無料で風しんの抗体検査と予防接種が受けられます。この年代の男性は、過去に公的に予防接種が行われていないため、自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに広げてしまうおそれがあるからです。家族や身近な人に、この年代の男性はいませんか？「クーポン、来た？」と声をかけてみてください。



妊娠、出産…と聞いても、まだまだ先のことと思っているかもしれませんが、一度身近な人も含めて、予防接種や抗体の有無を確認しておきましょう！