



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
尚絅大学短期大学部
保健室
令和5年1月10日発行

2023年がスタートしました！今年卯年ですね。うさぎは飛び跳ねることから「飛躍する」という象徴になります。昨年よりさらに充実した年になるよう、まずは体調管理をしっかりしましょう。1月は厳しい寒さが続き、新型コロナウイルス感染症はもちろん、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行するおそれがあります。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。

ノロウイルスによる食中毒にご注意を！！

食中毒は夏だけではなく、ウイルスによる食中毒は冬に多発しています。特に1・2月に気を付ける必要があるウイルスは、「ノロウイルス」です。これは、ウイルスが蓄積している二枚貝を加熱不十分のまま食べたり、感染した人が調理などして汚染された食品を周りの人が口にしたりすることで感染します。ノロウイルスの感染を広げないために以下のことに気を付けましょう。

① 手洗いは、汚れの残りやすいところをていねいに！

→指先、指の間、爪の間、親指周り、手首、手の甲

② 加熱調理は85℃以上で1分以上！

③ 物品の消毒をする。

→食器、ドアノブ、カーテン、リネン類、日用品など塩素消毒液で十分消毒する。

※ただし、次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があるので、消毒後は十分に薬剤を拭き取る。

物品用消毒液の作り方



水 500ml



次亜塩素酸 Na
キャップ 2 杯弱

朝のチェック！ 今日の体調

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。目が覚めたときにだるさや熱はありませんか？ 朝、自分の体調をチェックしてみましょう。

- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- お腹をこわしていませんか？

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。暖房器具の使用中でも、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、空気の入口と出口をつくる。
- 空気の入口と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。
- 暖房をしている部屋と外の気温差が大きいと体に負担がかかるので、暖房温度は、部屋の気温が20℃前後を保つように設定しましょう。

