保健だより　11 月

尚絅大学
尚絅大学短期大学部　保健室
令和８年 11 月２日　発行

朝晩の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節となりました。
寒暖差があり、空気が乾燥するこの時期は体調を崩しやすい時期です。感染症の予防として、手洗いや換気、咳エチケットを心がけるとともに、十分な睡眠とバランスのよい食事で免疫を保つことも大切です。
少しずつ冷え込んでいきますが、体調管理に気を付けながら、季節の移り変わりを楽しみましょう。

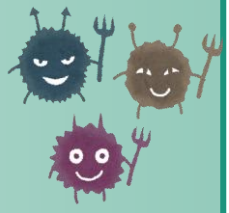


インフルエンザに要注意！

熊本県では、今シーズンは例年より早い時期からインフルエンザの流行が始まり、10 月には注意報レベルを超えることもありました。これからさらに感染が広がる可能性があるため、早めの予防を心がけましょう。

～今日からできる感染対策～

・感染経路の遮断→手洗い、手指消毒、咳エチケット、マスク着用、換気、湿度管理
・免疫ケア→十分な睡眠・休養、バランスのよい食事
・ワクチン接種



発熱等の症状がある時は無理をせず、早めに医療機関を受診しましょう。できることを意識して取り組み、感染症から自分と周囲の人を守りましょう。

これって暴力？～自分を守るために知っておこう～

11 月 12 日～25 日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。暴力というと、殴る、蹴るなどの身体的な行為を思い浮かべるかもしれません。しかし、暴力には目に見えにくいものもあり、日常のさまざまな場面に潜んでいます。



例えば、こんな行為に心当たりはありませんか？

〇身体的暴力：殴る、蹴る、物を投げつける、身体を押さえつける
〇精神的暴力：人格を否定する、脅す、行動や交友関係などの対人関係を制限する
〇性的暴力：望まない性的な行為を強要する、同意なく身体に触れる、性的・プライベートな写真を要求・拡散する
〇SNS を通じた行為：執拗に連絡する、位置情報を利用して行動を監視する、携帯やタブレットなどを勝手に無断で確認する
〇セクシュアルハラスメント、性的な嫌がらせ：容姿や身体について不快な発言をする、望まない性的な話題を押しつける

こうした行為は相手との関係性に関わらず、暴力や人権侵害にあたる可能性があります。もし思い当たることがあったり、困っている人が身近にいたら、抱え込まず、信頼できる人、専門的知識を有する人、相談窓口に相談しましょう。



【相談窓口】
●性暴力に関する相談：＃8891
●DV、交際相手からの暴力に関する相談：＃8008