

健康管理センターだより

朝夕冷え込む季節となりました。健康管理センターの来室者に咳、鼻水、のどの痛みなど風邪の症状を訴える人が増えています。手洗い・うがいの基本的な感染症対策とともに気温にあわせた服装をすることも大切です。朝夕は上着を1枚はおるなど自分自身で風邪予防に努めましょう。

最近、休養室を利用する人の中に、具合が悪いけど単位が心配で授業に出たいからその時間まで休みたい・・とか、医者に行く時間がなくて体調不良が続いているので休養室で休みたい・・と言う人がいます。気持ちは分かりますが、まずは体調を整えることが先決です。休養室で1時間程度休んで改善が見られない場合には無理をせず、早退・受診を考えましょう。

毎年11月ごろから危険信号! インフルエンザにご用心!

今年もインフルエンザのシーズンがやってきました。うつさない・うつされない を心がけ、予防に努めましょう。

インフルエンザにかからないために

- 流行前のワクチン接種：発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
本学でのワクチン接種は終了しましたが、近隣の医療機関で接種できます。
まだ接種していない人は事前に問合せの上、12月中旬ごろまでには接種してください。
- 飛沫感染予防のための咳エチケット：
 - [1]咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
 - [2]咳が出るときはできるだけマスクをすること
 - [3]手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと
- 外出後の手洗い：流水・石けんによる手洗いでも有効ですが、インフルエンザウイルスにはアルコール消毒による手指衛生も効果があります。
- 適度な湿度の保持：空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、感染しやすくなります。
室内の湿度を50～60%に保つことも効果的です。
- 十分な休養とバランスのとれた栄養
- 人混みを避ける：インフルエンザが流行してきたら、なるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう。



インフルエンザにかかったら

- 早めに医療機関を受診しましょう。
- 安静にして、休養をとる。特に睡眠が大事。
- 水分の補給
- マスクの着用：咳・くしゃみなどの症状がある時は、周りの人にうつさないよう不織布製マスクを着用しましょう。感染者がマスクをする方が感染を抑える効果が高いそうです。



(厚生労働省インフルエンザQ&Aより)

学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間とされています。(ただし、病状により、医師が感染の恐れがないと認めたときは、この限りでない。)

インフルエンザと診断された場合の必要な対応について、大学のホームページで確認しておきましょう。