

# 健康管理センターだより

2017年11月発行 保健室

11月になりました。鮮やかな紅葉の季節も終盤で、いよいよ、寒い冬の時期になります。冬は毎年、インフルエンザが流行します。また、昨年は、特に、ノロウイルスの大流行がありましたので、ノロウイルス対策も必要になってきます。

流行時期は、みんなで対策をして、感染拡大を防ぎましょう。

今回は、インフルエンザやノロウイルス対策についての特集です。

## インフルエンザウイルスについて

毎年流行はA型とB型です！

種類は・・

- A型: 38℃を超える発熱・くしゃみ、鼻水・激しい咽頭痛・関節痛
- B型: A型の症状が基本・37～38℃とやや低めの発熱・胃痛、腹痛、下痢など
- C型: ウイルス変異しない型で流行することはない

## インフルエンザウイルス対策のポイント

\* 毎年のインフルエンザ**予防接種**が、**とても大切**です。

## ノロウイルスについて

ノロウイルスはアルコールや熱に強い

学内AED設置場所に汚物処理セットを準備しています

- 原因—ノロウイルス
- 感染経路—接触感染・経口感染
- 潜伏期間—1～3日程度
- 症状—吐気・嘔吐・下痢・発熱・腹痛
- 有症状期間—平均24～48時間
- 治療—特別な治療法はなく対症療法

## ノロウイルス対策のポイント

- \* **石鹸と流水で十分に手を洗い**ましょう！！
- \* トイレの後は、**ふたを閉めてから流**しましょう
- \* 嘔吐物の処理は、**素手で触らない**
- \* 消毒は**ハイター**を使用しましょう。

## ～感染予防の方法～

マスク

手洗い・うがい

窓の換気

規則正しい生活

人混みを避ける

## からだぽっかぽか簡単スープ

身体を温める根菜スープレシピ

<材料>・・2人分

人参1/4・玉ねぎ1/4・大根1/4・しいたけ2枚・ソーセージ3本  
鶏がらスープの素 小さじ2・しょうが 少量・塩コショウ 適宜  
<作り方>

- 1、野菜が全てみじん切り
- 2、1の材料と水250cc、鶏がらスープを鍋にかけ、中火で5分煮込む
- 3、薄切りのソーセージを2に入れ、加熱して、しょうが、塩コショウで味を整えて出来上がり🍷

特に、国家試験などを受ける方は、年に一度の試験なので、インフルエンザの予防接種を主治医に相談の上、接種することをお勧めします