

健康管理センター保健室だより



2018年 11月発行

11月になりました。寒さ厳しい冬が近づいてきましたが、学生の皆さん、体調は、いかがですか。

外は寒くても、心も体も、暖かに穏やかに過ごしたいですね。

今回は、この時期から、毎年流行する「インフルエンザとノロウイルスについて」の特集です。どちらのウイルスも感染力が非常に強いので、短期間のうちに広がります。大学等での集団生活は感染が広がりやすいため、意識して予防に努めましょう。

インフルエンザウイルスについて

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型の症状が基本だが、発熱は37～38℃とやや低め・胃痛、腹痛、下痢などの症状がでる場合もある

○**C型**: ウィ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ワクチン**予防接種**が、**とても大切**です。
(発症・重症化を防ぎます。)

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。



感染予防方法

飛沫感染を防ぐ: マスクなどでの咳エチケット

接触感染を防ぐ: 手洗い・うがい

空気感染を防ぐ: 窓の換気・人混みを避ける



もし、インフルエンザに感染したら・・・

感染拡大を防ぐ: 必ず**出席停止期間**を守る

インフルエンザは**学校保健安全法**で定められている疾患です。

出席停止期間は、**発症後5日間**かつ**解熱後2日間**です。

医師の診断があり、大学に申請をすれば、公認欠席になります。手続き方法等は、TBGUハンドブックまたは大学HP健康管理センター保健室のページを確認してください。



寒木瓜

ノロウイルスについて

○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。(ノロウイルスはアルコールや熱に強い)



ウイルスに感染しないために大切なこと

健康な状態であれば、免疫が十分に働きますので、ウイルスに感染しにくくなります。

十分な睡眠と、**バランスの良い食事**、**適度な運動**を心がけ、**身体の免疫力**を高めるように、**規則正しい生活**をおくることです。



からだぽっかぽかとうふの簡単スープ

<材料>・・・2人分

豆腐1/2・ねぎ1/4・もやし1/4袋・しいたけ2枚・豚バラ薄切り2枚 かつおだしの素 小さじ2・しょうが 少量・塩コショウ 適宜

<作り方>

1.豆腐などの材料を食べやすい大きさに切る。

2.1の材料と水250cc、かつおだしの素を耐熱容器に入れ、レンジで3分加熱。

3.しょうが、塩コショウで味を整えて出来上がり♡

体調不調時、体調面や健康診断等での相談などもお気軽に保健室にご相談ください。

【問い合わせ先】東北文化学園大学 健康管理センター保健室

Tel 022-233-5245(直通)・090-3124-7100(携帯)

平日9:00～17:00