

健康管理センターだより



色づいた木の葉が落ち始め、少しずつ寒い季節へと変わってきました。朝夕の冷え込みも厳しくなり、空気も乾燥してきます。風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等の感染症に罹りやすい時期です。学内でも発熱や下痢症状で保健室を利用する学生が増えてきています。インフルエンザやノロウイルスに罹患した学生もいます。うがい、手洗い、予防接種等の積極的な予防対策と規則正しい生活を心がけ、感染症から身を守りましょう！



インフルエンザを予防しましょう！

対策① マスクをつける

感染者が咳やくしゃみをした際に飛び散る飛沫にウイルスが含まれています。吸い込まないためには1~2m以上、離れていれば感染する可能性は低くなりますが、教室内、電車やバスなどでは難しく注意が必要です。予防のためにマスクをつけましょう。

対策② 手洗い、うがい

感染者やウイルスの付いた物に触れ、その手で口や鼻に触ることで感染します。外出後、トイレ後、咳やくしゃみをした後、調理や食事の前には必ず手洗い、うがいをしましょう。

正しいマスクの付け方

- ①鼻や頬、顎に部分に隙間ができないよう、サイズを選ぶ。
- ②蛇腹を下に引いて広げ、顔を覆う面積を大きくする。
- ③鼻に隙間を作らないように、鼻の部分を曲げられるものは鼻の形に合わせて曲げて使う。
鼻の部分が曲げられないタイプは、布が折られている方向を下にして着用する。



予防接種を受けましょう！

インフルエンザワクチンはA型2種類、B型1種類の合計3種類のウイルスに効果があるワクチンでした。今年はB型が1種類追加されて4種類のウイルスに効果があるワクチンになります。ワクチンは毎年流行が予測されるものを決めて作成されます。万が一、発症しても重症化を防ぐ効果があるので予防接種を受けるようにしましょう。

ノロウイルス感染にも注意しましょう！

ノロウイルスって

感染力が強いため、少しのウイルスが体に入っただけでも感染してしまいます。熱や乾燥に強く、塩素やアルコール消毒をしてもなかなか死滅しません。

どんな症状があるの？

主な症状は嘔吐と下痢。感染から1~2日でこうした症状があらわれ、発熱を伴うこともあります。

感染してしまったら？

ウイルスに効く薬はありません。ウイルスを体外に出すことで回復が早まります。安易に下痢止めを飲まないでください。吐き気が少し落ち着いたら、水分補給をします。

感染症の中には、感染の拡大を防ぐために法律で出席停止期間を設けているものもあります。大学内でも出席停止期間を義務付けています。インフルエンザを例にあげると、診断された日から7日間を出席停止期間としております。インフルエンザの出席停止期間は法律上では発症（診断を受けた日）の後5日間かつ解熱後2日間です。7日経ったからといって、すぐに出席するのではなく、**解熱していない場合は保健室に相談してください。**

