



さくらウエルネス

第16号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成30年1月23日

みなさん、ごきげんよう！いよいよ後期も残すところあとわずか。特別研究の仕上げ、初めての実習の準備、試験勉強にレポートに成果発表にと、超忙しい日々を送られていることと思います。

そんな疲労がたまってきた頃に、そっと忍び寄ってくるアイツ…

そう

インフルエンザ

の流行が始まりました！

インフルエンザの特徴は、咳やのどの痛みなど、普通の風邪の症状に加えて、高熱、頭痛、だるさ、筋肉痛や関節痛など、全身への強いダメージが急激に来ることです。

今年の流行の特徴は、高熱が出やすいA型の流行に、比較的症状が軽いB型の流行が被ってきていることです。そのため、「これはインフルエンザじゃない」「まだ頑張れる」と思って登校してしまうので、B型がどんどん拡散しやすくなっています。

≫お願い

熱っぽいとか、食欲がないなど、体調が悪いと感じたら、まず家で体温を測ってみてください。

けっして無理はせず、医療機関を受診してください。

≫お約束

集団で何かをする場合は、マスクを着用してください。疲労がたまらないよう、休養や睡眠をきちんと取り、バランスのよい食事で栄養もとりましょう。

もちろん、帰宅時や食事前の手洗いも、石けんをつけてしっかりやりましょう。

消毒には手指用のアルコールが有効です。短大の入口やロッカー室にあるので、活用してください。

……… にている？ちがう？ ………… かぜ・インフルエンザ〇×クイズ



①かぜの症状がすすむとインフルエンザになる



②インフルエンザと同じように、かぜにも予防接種がある



③かぜよりインフルエンザのほうがうつりやすい



④かぜは人にうつせばなおるが、インフルエンザはなおらない



⑤かぜとインフルエンザのうつり方(かかり方)はほぼ同じ



⑥かぜは一年中かかるが、インフルエンザは冬にだけかかる



⑦かぜ薬はインフルエンザウイルスにはきかない



こたえとかいせつ

- ①…× かぜとインフルエンザは同じような症状が出ますが、別の病気です。
- ②…× ウイルスの種類がとて多いことなどから、予防接種はありません。
- ③…〇 インフルエンザのほうがうつる力が強く、症状も重くなります。
- ④…× かぜもインフルエンザも、ほかの人にうつしてもなおりません。
- ⑤…〇 手洗い、うがい、マスクなど、予防法も同じものがあります。
- ⑥…× インフルエンザも、どの季節にもかかることがあります。
- ⑦…〇 インフルエンザにはききません。受診してゆっくり休みましょう。



多忙な時期、調子を崩すのは体だけではありません。心もそうとう疲れています。

今の時期は、年度末の忙しさに加えて、天候の悪化で通学が大変になったりして疲労がたまり、お日様を浴びる機会も少なくなることから、「冬うつ」とか「冬ばて」と呼ばれる、だるさや食欲不振、憂鬱な気持ちなどに襲われやすくなります。朝起きられなくなったり、人と会いたくなくなったら要注意。

必ず誰かに相談しましょう。健康管理室でお話しを聴くのはもちろん、カウンセラーの先生による学生相談の申し込みも受け付けています。

ストレスがたまったら 心とからだを休ませて

| | | |
|-----------------|--------------------|---------------------|
| <p>●人に相談する</p> | <p>●湯船にゆっくり浸かる</p> | <p>●睡眠をとる</p> |
| <p>●からだを動かす</p> | <p>●好きな音楽を聞く</p> | <p>●何もしない時間をつくる</p> |



》健康診断

まもなく春休み、そして4月初めには新1年生を迎えて、健康診断があります。

健康診断は、みなさんの体の成長具合をみることで、集団で短大生活を送る上で支障がない健康な状態かどうか、また何か異常がある場合は早期に見つけて、医療機関の受診を勧めるために行います。

健康診断票は、各学科の実習や就職活動でも1年間使用しますので、必ず全員に受けていただく必要があります。

健康診断の日程については後日連絡があると思いますが、もし体調不良や、就活のセミナーなどで どうしても受けられない場合は、早めに事務室または健康管理室までご連絡をください。後日、こちらで指定するクリニックで受けていただくようになります。

春休み中は、定期的な通院をしている人はもちろん、眼科、耳鼻科、皮膚科、歯科など、普段なかなか行けずにいるところにかかるチャンスです。体のメンテナンスも大切にしましょう！

