

# さくらウェルネス 第20号

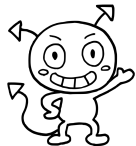
桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成31年1月15日

2019年が始まりました。今年は年号も変わりますね。気持ちも新たに、笑顔で元気いっばいの

一年となりますように。

今年の干支、「亥」には「無病息災」の意味があるそうです。本年も、皆様の心と体の健康について、健康管理室でもお手伝いできればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



**感染症に注意しましょう！**

インフルエンザの流行が本格的になっています。

本校でもインフルエンザの感染者がでていますので、要注意です！また、この季節はインフルエンザの他にも、風邪やノロウイルスなど、様々な感染症が流行しますので、油断せず、予防に努めましょう。また、いつも以上に自らの体調に目を向け、「なんか変？」「ちょっと変？」・・・の「いつもとちがう」という直感も大切です！無理をしないで、休養しましょう。

## ●風邪の主な症状

- ・鼻水・鼻づまり
- ・咳・くしゃみ
- ・のどの痛み
- ・熱はそれほど高くならな

## ●インフルエンザの主な症状

- ・突然の高熱（38℃以上）
- ・全身の痛み（関節痛、筋肉痛）

## ●ノロウイルスの主な症状

- ・激しい嘔吐
- ・下痢、腹痛
- ・発熱（それほど高くない）

い

**かぜの症状** ・頭痛、だるさ **ここまできたら、インフルエンザを疑おう**

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



※インフルエンザは出席停止扱いです。(発症後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで)

ウイルスや細菌は主に手を介して体内に侵入します。食事の前、外出後、トイレの後などは石鹸でしっかりと洗いましょう。手洗い後、手を乾燥させることも重要です。濡れたままの手にはウイルスや細菌が余計につきやすくなってしまいます。

◎免疫力のアップも大切

体の中には「免疫細胞」と呼ばれる、ウイルスや細菌をやっつけてくれる細胞があります。免疫細胞を活発にし、病気に負けない体づくりも大切です。

そのためには、バランスの良い食事と十分な睡眠、ストレスをためないことが基本です。また、「笑い」も免疫細胞を活性化してくれるとわかっています。



◎マスク、加湿、人込みを避けることも有効な手段です。



感染症が流行する時季…手洗い再チェック!

手洗いの方法・流れ (③・⑥・⑩は両方忘れずに)

- ①全体を軽く水で洗い流す
- ②石けんを手のひらにとり、よく泡立てる
- ③手の甲をもう一方の手で洗う
- ④両手を組み、指の間を洗う
- ⑤親指をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑥指先をもう一方の手のひらに立てて洗う
- ⑦手首をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑧流水で石けんの泡を確実に洗いおとす
- ⑨清潔なタオルやハンカチで水気をふき取る

※手をぬれたままにしていると菌やウイルスの付着、手あれの原因に!  
 ※とくに、外出後・食事の前・トイレに行った後は必ず手洗いを!

まもなく卒業と進級の時期がやってきますね。長期の休みは、受診のチャンスです。春休み中に体のメンテナンスも行い、4月から元気にスタートを切れるよう、しっかりと準備をしましょう。

そして、4月初めには新1年生を迎え、健康診断があります。

健康診断は、集団で短大生活をするうえで支障がない状態かどうか、また何か異常がある場合には、早期に発見し、医療機関の受診を勧めるために行います。また、健康診断の結果は、各学科の実習や就職活動でも使用しますので、必ず全員に受けていただく必要があります。日程については後日連絡があると思いますが、どうしても受けられない場合には、早めに事



務室または健康管理室までご連絡ください。

卒業を迎えるみなさんは、短大での多くの学びと出会いを大切に、  
ぜひ、**愛と奉仕に生きる良き社会人**となってください。心から応援しています！