

健康管理センターだより



第9号



新年、あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごしましたか？
1月になり寒い日々が続いておりますので、風邪をひかないように体調管理にはくれぐれも注意してください。今年も健康管理センターをよろしくお願いします。



●インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年 12 月～3 月が流行シーズンです。( 現在すでに流行中！！)

特徴

潜伏期間 … 1～3 日
感染経路 … おもに飛沫感染
症状 … 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等
※ワクチンを接種している人は高熱にならないこともあります

インフルエンザにならないために

- 1) ワクチン接種
- 2) 飛沫感染対策としての咳エチケット (マスク装着)
- 3) 外出後の手洗い
- 4) 適度な湿度の保持
- 5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 6) 人混みや繁華街への外出を控える



インフルエンザと診断されたら
「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります。自宅でしっかり休養しましょう。



インフルエンザかなと思ったら…
まずは医療機関を受診してください。
無理をして学校には来ないようにしましょう。

注意



●B 型肝炎ワクチンについて

B 型肝炎ワクチンは 0、1、6 か月後の 3 回接種(1 シリーズ)が必要で、3 回目の接種終了から 1～2 か月後に抗体検査を行うようにガイドラインで定められています。そのため、接種・検査時期をきちんと守ることが重要です。



●B 型肝炎ワクチン事後抗体検査のご案内

1月22日（火）

対象：保健看護学部2年、助産学専攻科

※対象者には事前に通知しております。

場所：三葛キャンパス 大講義室

時間：15：00～ ※時間厳守

2月1日（金）

対象：医学部1年、2年、保健看護学部3年

※対象者には事前に通知しております。

場所：三葛キャンパス 大講義室

時間：16：40～ ※時間厳守



●保健師より一言

いよいよ年も明け、医学部6年生、保健看護学部4年生、助産学専攻科の皆さんは国家試験までもう少しです。勉強も大切ですが、食事・睡眠はしっかり取り、ときどき運動するのも気分転換におすすめです。体調にはくれぐれも気をつけてくださいね。健闘をお祈りします。



健康管理センター（管理棟1階）では、健康相談・メンタル相談を随時受け付けています。臨床心理士に相談を希望される際には、事前にお電話にて相談日時を予約して下さい。

* 相談内容のプライバシーは固く守りますので安心してお越しください。

健康管理センター長：北野 雅之

学校医：鵜飼 聡（精神科）

山下 泰伸（内科）

保健師：斧 瑞稀

臨床心理士：篠原 優衣奈

事務員：島本 美佳子、塩崎 弓子

健康管理センター（管理棟1階）

月～金 8：45～17：30

直通：073-441-0798

内線：5730

