



# さくらウェルネス



第 19 号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成 30 年 11 月 15 日

みなさん、ごきげんよう。

最近すっかり寒くなってきましたね。季節の変わり目は風邪をひきやすいので体調管理をしっかりしてくださいね。マスクをしている人も増えてきました。

これからの本格的な寒さに備えた準備を早めに行いましょう。



## 感染症にご注意を！！

### ☆ 風疹の流行が全国的にみられます

前期には麻疹（はしか）が流行している通知をいくつか出しましたが、今回は風疹です！  
風疹が全国で流行しており、福島県内でも風疹にかかった人が出てきています。

**発熱・発疹・リンパ節の腫れ**などが主な症状です。

風疹は、大人がかかると重症化しやすく、合併症を起こす危険もあります。

また妊娠中にかかると胎児にも影響が出るものです。みなさんも自分は大丈夫、と過信せず、予防接種を受けたり、抗体検査を受けたりするなどして予防に努めましょう。血液採取による抗体検査は、健康管理室でも医療機関を紹介できますので、いつでもお問い合わせください。



### ☆ インフルエンザの季節です

例年、いろいろな型が流行するインフルエンザ。2回かかる人も珍しくありません。皆さんもご注意ください。インフルエンザは罹患すると、**出席停止**になりますので**必ず診断**を受け、**学校まで連絡**してください。また、風邪と症状が似ていますので、風邪のような症状で高熱が出た場合は自分で判断せず、必ず医師の診断を受けるようにしましょう。学校は集団生活の場ですので、予防接種を受けるなど**感染拡大の予防**にもご協力ください。

### かぜとインフルエンザの主な症状

**かぜ**

- せき●くしゃみ
- はなみず●はな
- 鼻水●鼻づまり
- のどの痛み など

**インフルエンザ**

- とつぜん 高熱●おかん 悪寒
- からだ ずつつ
- 体がだるい●頭痛
- きんにくつう かんせつづう
- 筋肉痛●関節痛 など

### インフルエンザの出席停止期間について

発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0 日目	発症後 1 日目	発症後 2 日目	発症後 3 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	発症後 6 日目	発症後 7 日目	
発症後 2 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	※まだ発症後 5 日 を経過していない ため登校できない	登校可能		
出席停止期間	→								
発症後 4 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能	
出席停止期間	→								



## 感染症を防ぐために～免疫力を高める意識を～

### ◇ うがい・手洗い

感染症予防の基本ですね。  
手洗いはさっと済ませず、丁寧にいきましょう。  
うがいはのどの乾燥を防ぐ目的もあります。  
緑茶でうがいも効果的ですよ。

### ◇ マスク

ウイルスが飛散するのを防ぎます。  
のどや鼻の乾燥も防げます。正しい着用ができるようにしましょう。

### ◇ 換気・湿度

空気の冷たい時期ですが、室内のウイルスを少なくするためにも定期的に換気を行きましょう。  
適度な室温・湿度でより感染症を防ぐことができます。

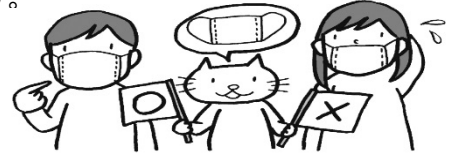
◎ 適切な室温：20～25℃ 適切な湿度：50%～60%

### ◇ 規則正しい生活

感染症だけでなく、健康的な生活を送るための基本です。睡眠不足、栄養のバランスなどには十分配慮して、自分自身の心身のバランスも整えましょう。

### ◇ 外出を控える

なにかとイベントの多い季節ですが、人の多い所への外出はなるべく控えましょう。外出する際は、マスクをしましょう。



## 少しでもあたたかく…温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良…手や足（とくに末端）の冷え、むくみ、肌あれ
- 代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下…かぜ・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ



では、これらを改善するには？ マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。

- ◎ **食事**： にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。
- ◎ **運動**： 体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。
- ◎ **入浴**： シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



### 健康管理室からのお願い

☆ 多忙な時期でもあり、健康管理室でも体調不良による来室者が増えてきています。

朝、体調が悪い時は、無理に登校しても早退や休養で授業を欠席せざるを得ない場合が多いです。無理をして症状が悪化したり長引いたりするよりも、この時期は特に早めの休養と受診を心がけて短期間で治しましょう。健康管理室のベッドの数も限りがあります。長時間の休養・相談には対応できないことがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

