



インフルエンザが急増しており、愛媛県の各地域で注意報の基準値を超えています。本格的な流行期に入っていますので、感染予防に十分留意して下さい。

◇ 全身に症状が現れるインフルエンザ

インフルエンザはインフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症です。例年12月～3月下旬に流行し、1月末～2月上旬にピークを迎えます。

＜潜伏期間＞ 1～4日間

＜経過＞

通常1週間前後の経過で軽快しますが、普通のかぜと比べて全身症状が強いのが特徴です。

＜感染経路＞ 飛沫、接触感染

＜症状＞

急な発熱、38℃以上の熱、頭痛、腰痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、全身倦怠感など。気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することもあります。

■ バランスのとれた食事で体の抵抗力を強めましょう。

「糖質」…体を動かすエネルギー源になります。

「たんぱく質」…体の組織の主成分で、傷ついた組織を修復してくれます。かぜのときは消化のよい白身の魚や卵、豆腐などからとりましょう。

「ビタミン」…栄養を利用するために必要な酵素を補助してくれます。野菜や果物をとりましょう。

インフルエンザかなと思ったら、無理をしないで早めに受診し、十分な栄養と休養を取りましょう!!

「咳エチケット」に努めて下さい

■ 咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上は離れましょう。

■ 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

■ 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

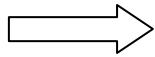


参照: 今冬のインフルエンザ総合対策【厚生労働省】<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>

☆ 感染性胃腸炎も、依然として患者数が多い状態が続いています。帰宅時、食事前やトイレ後は液体石けんを使いしっかりと手洗いを行い、患者の嘔吐物などを処理する時は、使い捨ての手袋とマスクを着用し、引き続き感染予防に努めて下さい。

◇大学内・通学中・課外活動中・実習中でのけが等

＜学生教育研究災害傷害保険・学研災付帯賠償責任保険について＞



該当される方は、保健室まで連絡を下さい!!

・学生教育研究災害傷害保険：身体に傷害(けが)を被った時

	治療日数	医療保険金	入院加算金
正課中・学校行事中	1日以上	3,000円～300,000円	入院1日につき 4,000円
通学中	4日以上	6,000円～300,000円	
上記以外の学校施設内外 での課外活動中	14日以上	30,000円～300,000円	

※ 入院加算金は入院1日目から支払われます。

※ 治療日数とは実治療日数であり、治療期間の全日数が対象となるわけではありません。

※ 今年度(H25年2/1現在)で、正課中1名、通学中6名、課外活動中3名の申請がありました。

・学研災付帯賠償責任保険：他人に傷害を負わせたり、他人の財物を損壊した時

過去、実習中に誤ってガラスを割り弁償した事例があります。

◇2013年度 学生定期健康診断のお知らせ

■健康診断は学校保健安全法に基づき、全学年を対象にしています。

■自分の健康を守るために、毎年、全員が受けて下さい。

大学2・3回生は未受診者が増える傾向がみられますので、必ず受診するようにして下さい。

■指定された日時に都合が悪い場合は、あらかじめ保健室に連絡を下さい。

■健康診断未受診の場合は、就職活動や実習などで必要な「健康診断証明書」が発行できません。

個人で後日、受診する場合は費用がかかります。

<大学>

		受付時間	対象者
4 / 4 (木)	女 子	9:40～10:40	2年生
		10:30～11:30	3年生
		10:40～13:00	1年生・編入3年生
		14:30～15:30	4年生・編入4年生
4 / 5 (金)	男 子	10:00～11:00	2年生
		11:00～12:00	3年生
		13:00～14:00	4年生・編入4年生
		14:00～15:30	1年生・編入3年生

<短大>

		受付時間	対象者
4 / 4 (木)	女 子	14:00～15:00	2年生
		15:00～16:00	1年生
4 / 5 (金)	男 子	10:30～12:00	2年生
		14:30～15:00	1年生

場所：記念体育館（サルーンテ）

※ サルーンテ内のロッカー室を更衣室として使って下さい。手荷物はなるべく少なくして、貴重品は手元に置いて下さい。

※ 女子はボタンや金具等装飾のないTシャツ等を準備して下さい。

☆ 一年間はあっという間でしたか、それとも長かったですか？春休みは十分に休養して心身の疲れをとりエネルギーを充電しましょう。

(文責)保健師 仲野由香利