



本校の AED 設置場所

- ・体育館1階出入り口
- ・事務室玄関前
- ・専攻科棟玄関前

今年は夏が異常に暑く、やっと涼しくなり秋を感じたと思ったら、もう冬ですね。さて、12 月から暖房器具の利用がはじまりましたが、適宜換気は行っていますか？風邪やインフルエンザ等が流行する季節です。休み時間のたびに、対角線上の窓を開け、空気の通り道を作って、換気を行ってください。12月17日(月)に空気検査を行います。空気検査では教室の温度や湿度、CO₂濃度やCO濃度も計測します。CO₂濃度が高いと頭痛や集中力の低下を引き起こすと言われています。積極的に換気を行いましょう。

【インフルエンザと普通の風邪はどう違う？】

一般的に、風邪は様々なウィルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまりみられません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザは、インフルエンザウィルスに感染することによって起こる病気です。38 度以上の発熱、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、咳等の症状もみられます。

【インフルエンザにかからないためにどうすればいい？】

- ① 流行前のワクチン接種
- ② 外出後の手洗いとうがい
アルコール製剤による手指衛生も効果あり
- ③ 適度な湿度の保持
適切な湿度 50~60%
- ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑤ 人混みや繁華街への外出を控える
人混みに入る可能性がある場合には、不織布製マスクを着用することは 1 つの防御策と考えられます。

ノロウイルス対策！！

- ①食事前、用後は、必ず石けんを用いて十分に手を洗うこと
- ②便や吐物を処理する際は、直接手を触れず、使い捨て手袋等を使用し、嘔吐物の飛散に注意し、高濃度の次亜塩素酸ナトリウム溶液を用いて適切に処理すること
- ③通常、感染後 1~3日 で回復するが、脱水症状があるときは早めに医師の診察をうけること

冬休み中に受診しましょう

1 学期の健康診断の結果、受診し、結果をもってきた人は、全体の 20%です。時間の調整をして、冬休み中に必ず受診しましょう。

虫歯そのままにしないで！！

《11月26日現在の受診率》



