

保健室だより

東北学院大学 保健室

- ◆土樋キャンパス 8号館 2階
- ◆泉キャンパス 1号館 2階
- ◆多賀城キャンパス 1号館 2階

インフルエンザが流行しています

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが喉や気管などに感染・増殖することで発症します。通常のかぜとは異なり下記のような特徴があります。

【インフルエンザとかぜの違い】

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどや鼻	全身
進行	ゆっくり	早い
発熱	37～38度前後	38度以上
鼻水	初期に出る	後から出る
頭痛	軽い	重い
筋肉痛・関節痛	あまり出ない	強く出る
倦怠感・寒気	あまりない	ある



- 上記のような特徴が出ないタイプのインフルエンザもあります。体調不良時には自己判断で安易に市販薬を服用したりせず、速やかに受診しましょう。
- インフルエンザと診断された場合は、処方された薬を指示通りにできるだけ早く服用し、しっかり休養しましょう。発症後 5 日を経過し、かつ解熱した後 2 日を経過するまでは出席停止になります。感染拡大防止のためにも、無理な登校やアルバイトへ行くなどしてはいけません。

【予防を心がけましょう】

- ・栄養バランスよく 
- ・適度な加温 (50～60%) 
- ・しっかり休養・睡眠 
- ・人ごみを避ける 
- ・マスクを着用する 
- ・外出後は手洗い

【学校において予防すべき感染症（学校感染症）】インフルエンザや麻しんなどの学校感染症に罹患した場合、学校保健安全法により出席停止となります。登校については「感染症治癒登校許可証明書」が必要です。詳細については、教務課（学務係）にお問い合わせください。※学生手帳にも掲載してあります。



飲酒について



- 未成年者の飲酒**：未成年者の飲酒は脳や臓器・性機能の発達に悪影響を及ぼすと言われています。飲酒しないことは当然ですが、未成年者への飲酒のすすめや黙認も絶対にしてはいけません。（周囲の大人が罰せられる場合もあります。）
- 危険な飲み方**：一気に飲みや大量の飲酒は急性アルコール中毒の原因となり、命を落とすこともあります。絶対にやめましょう。食事をとりながら、適量をゆっくり飲むようにしましょう。
- 代謝能力には個人差**：成人でも体質には個人差があります。アルコール代謝産物の有害物質である「アセトアルデヒド」を代謝する酵素『ALDH2』は、日本人の半数は欠損していると言われています。先天的な体質なので「鍛えれば強くなる」という事はありません。飲めない人にすすめてはいけません！！

保健室で体質チェックのパッチテストを実施しています。
詳細は大学HPや掲示板をご覧ください。



世界エイズデー



12月1日は**世界エイズデー（world AIDS Day）**です。エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別や偏見を解消するために1988年にWHO（世界保健機関）が制定しました。

日本でのHIV感染者はここ数年横ばいですが、AIDSを発症してから見つかるケースが少なくありません。発症前に発見し治療を開始することで社会生活を継続できます。**保健所ではHIV等の検査を無料かつ匿名で実施しています。**

感染予防のためには正しい知識と行動が必要です。**保健室でもパンフレット等の配布や健康相談を行っていますので、ぜひ来室して知識を深めてください。**