

# 保健便り(冬)

No.97

2018年1月18日(木) 沖縄リバタ教短期大学・沖縄リバタ教短期大学

学生支援部学生課 保健室

新年明けましておめでとうございます。そして、新成人の皆さんおめでとうございます。

年末年始はゆっくり過ごせましたか？皆の元気な顔が揃い、無事なことに感謝いたします。

お正月に食べるお祝いの料理を「おせち料理」といいますが意味や願いが込められています。数の子（子孫繁栄）・黒豆（まめに元気で働くように）・昆布巻き（喜ぶにかけて）・紅白かまぼこ（かまぼこの半円は「日の出」、紅は魔よけ、白は清浄の意味）・エビ（腰が曲がるまで長生きできるように）皆さんは正月料理を食べすぎませんでしたか？



やがてやってくる期末テストや実習、春に海外研修を予定している人、体調を整えてこの時期を乗り切ってください。体調をくずすと計画がだいなしになります。日ごろの自己健康管理が大切です。

## インフルエンザに気をつけよう！

沖縄県地域保健課は1月11日、インフルエンザ流行警報を発令しました。

引き続き「咳エチケット」を守り、「手洗い」や「予防接種」などの感染予防を徹底してください。



### インフルエンザ感染予防策

- ① 食事の前や帰宅後は、必ず「手洗い・うがい」をする。
- ② 十分な栄養と睡眠をとる。
- ③ 早めの予防接種をする。
- ④ 咳エチケットの実行をする。
- ⑤ 室内の換気に気をつけ、適切な湿度を保つ。
- ⑥ インフルエンザが流行したら、不要不急の外出を避ける。

## 部屋の乾燥を防ごう

冬は窓を閉めて暖房をつけるので、部屋の中の空気が乾燥します。空気が乾燥すると、のどや気管支からウイルスが感染しやすくなるので、かぜをひきやすくなったり、肌のかさつきやかゆみの原因になります。



窓をあけて換気をしよう  
1時間に1度は、窓をあけて換気をしよう

暖房機をつけっぱなしにしない  
タイマー機能などを利用して一晩中つけっぱなしにしないようにしよう



加湿をしよう  
加湿器がなければ、ぬれタオルを干したり洗面器に水をはったりして加湿の工夫をしよう

観葉植物や球根の水栽培をお部屋に  
観葉植物は、室内に湿り気を与える役割の他に、空気をきれいにするという効果もあります



## 卒業していく皆様へ…

最終学年の皆様はやがて卒業ですね。（まだ少々早いですが・・・）

進学する人、就職する人、留学する人、様々ですが、卒業しても年に一度は健康診断を受けるようにしましょう。

- ☆ ほとんどの会社や企業では定期健康診断が行われます。病気を早めに発見し、早期に治療へとつなぐことが出来るので是非受けてください。**健康**は仕事をする上で大切な事です。
- ☆ 就職していない場合は地域における住民検診を積極的に利用して受けてください。各市町村では5~6月頃に健康診断を予定しています。個人で健診を受けるより格安です。
- ☆ 大学は歯科検診などありませんでしたが、残り少ないこの春休みに是非歯科検診を済ませて、新生活をスタートしてください。虫歯治療には、時間がかかります。今がチャンスです。
- ☆ 社会に出れば複雑な人間関係や仕事上のストレスが原因となり、いつの間にか身体にも変調がきたりします。自分に合ったストレス解消法を身につけ、ストレスと上手につきあいましょう。

## 在学生の皆様へお知らせ

学校保健安全法に基づき、下表の通り健康診断を実施します。学校で行う検査は、年一回ですので必ず受診してください。尚、受診を怠ると健康診断書の発行ができなくなりますので注意してください。  
大学で行うのは無料ですが、自己受診の場合は4,000円ほどかかります。



場所：シャローム会館

健診内容：身長、体重、血圧、検尿  
視力、胸部レントゲン、  
内科検診

※保育科2年次は内科検診のみを  
5月に実施予定です。

また、保育科2年次のみ暁虫検査  
もありますので当日持参です。

	学科	新学年	日付	時間
女子学生	英語科	1	4/4	13:30~15:30
		2	4/3	13:30~14:30
	保育科	1	4/4	13:30~15:30
		2	4/3	14:30~15:30
	英コミ・大学院	1	4/4	10:00~11:30
		2~4	4/3	10:00~11:30
男子学生	英コミ・大学院	1	4/4	9:00~10:00
	英コミ・大学院	2~4	4/3	9:00~10:00
	英語科・保育科	1	4/4	13:00~13:30
	英語科・保育科	2	4/3	13:00~13:30

詳細は3月中旬にホームページに掲載します。必ず確認してください。

**メッセージボックスから検尿容器を受け取り、当日採尿し持参する事**