

保 健 便 り (冬)

2017年1月23日(月) 沖縄リサ教学院大学・沖縄リサ教短期大学

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？皆の元気な顔が揃って、嬉しい事と感謝いたします。

縁起がいいと言われる初夢は「一富士・二鷹・三茄子」。富士は、高く美しい山。高い目標や理想を現わします。鷹は、鳥のように大空を舞う。可能性の広がりや自由な行動を現わします。茄子は、事を「成す」。今年も目標に向かって突き進んでいきましょう。

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！

沖縄県では1月18日現在、那覇及び南部保健所管内において注意報レベル継続中です。引き続き「咳エチケット」を守り、感染予防の対策をしましょう。



インフルエンザにかかったら

- ① 安静にし、休養をとる。
- ② 感染を広げないため会社や学校は休む。
- ③ 病院を受診して治療を受ける。
- ④ マスクを使用し「咳エチケット」を守る。

インフルエンザ感染予防策

- ① 手洗い・うがいの励行。
- 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。
- ⑤ 室内の換気をし、適度な湿度を保つ。
- ⑥ インフルエンザが流行しだしたら、不要不急の外出を避ける。

ノロウイルスについて

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。子供やお年寄りなどでは重症化したり、吐物を誤って気道に詰まらせて死亡する事があります。ノロウイルスについてはワクチンがなく、また治療は対症療法に限られます。感染力が強いため、保育所、学校や高齢者施設等で患者が発生すると二次感染を引き起こし集団感染となる事があります。

患者が発生した場合には、手洗い及び塩素系消毒（次亜塩素酸ナトリウム）等の感染対策の徹底に努めてください。

南部保健所ホームページより抜粋

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は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。



| | 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