

保 健 便 り (冬)

No.101



2019年1月18日(金)沖縄キリスト教学院大学・沖縄キリスト教短期大学
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。
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台無しになります。日ごろの健康管理が大切です。

インフルエンザ流行警報が発令されました。(2019年1月16日 沖縄県)

インフルエンザの蔓延を防ごう！！

感染症予防は、「手洗い」「咳エチケット」が基本です。

うつらないために手洗い



汚れが残りやすいところ



- ・指先や爪の間
- ・手首
- ・指の間
- ・親指の周囲
- ・手のしわ

うつさないために咳エチケット



①マスクをする

②マスクが無ければティッシュで口、鼻を抑える



③どれもない場合は、口を手では抑えずに、二の腕でおさえる

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だしたら、不要不急の外出を避ける。

卒業生の皆さん

卒業後も年に一度は健康診断を受けるようにしましょう。

- ☆ 就職する場合・・・会社や企業では定期健康診断が行われます。健康は仕事をする上で大切な事です。
- ☆ 就職しない場合・・・お住まいの市町村の住民検診を積極的に利用して受けてください。

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をきたします。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。

在学生の皆さんへ

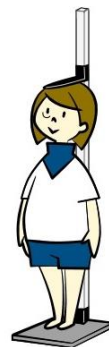
定期健康診断の実施について

学校保健安全法に基づき、下記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。(実習が受けられなくなります)

大学で受ける場合は無料ですが、日程以外になると自己受診になり4,000円ほどかかります。

場 所 : シャローム会館
日 時 : 2019年4月2日(火)
健診内容 : 身長、体重、血圧、検尿、視力、胸部レントゲン、診察
保育科2年次のみ曉虫検査(実習に必須)

- 実習を予定している学生は、必ず受診すること
- メッセージボックスに検尿容器を配布します。当日持参すること。
- 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。



卒業・進級前に メッセージボックスを整理しよう