



健康だより

保健管理センターからのお知らせ



第5号
平成31年3月5日

早いもので平成30年度も残すところ一か月となりました。この1年は、みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。

保健管理センターの1年を振り返ってみます。

昨年の夏は真夏日や猛暑日が続き、熱中症のような体調不良を訴える方が多く来所しました。一方、暖冬と言われたこの冬は、インフルエンザA型が大流行しました。2月下旬から報告は減ってきましたが、学生・職員合わせて111件ありました。

自分の身体に興味を持って欲しいと考え、6月に体組成計を導入したところ、のべ400人を超える方が測定に来所しました。体組成計は、体脂肪率と筋肉量による体型判定を確認することができ、アスリート指数や基礎代謝量も知ることができます。測定値を元に運動や筋トレに励み、定期的に測定する方も多数おりました。

◆インフルエンザ警報継続中◆

今冬の流行は下降傾向にありますが、今後A型からB型に移行していくことも予想されます。既に罹患した方も、一度かかったからと安心せず、引き続き、マスクの着用、手洗い、うがいの徹底をして感染予防に気を付けましょう。発熱が無く、せきなどの風邪症状でインフルエンザと診断された方もおりましたので、不調が続くときは早めの受診を心がけましょう。

◎こんな時は、早めに受診をしてください



- 38度以上の高熱
- 全身のだるさを感じる
- 強い寒気を感じる
- 筋肉や関節の痛み、頭痛



※高熱が伴わなくても、同様の症状のある方は、受診しましょう！

◆麻疹感染に注意◆

関西方面や首都圏では、依然として麻疹（はしか）の流行が続いています。症状としては、発熱や咳、鼻水などの風邪症状がみられたのちに再び39℃以上の高熱が出て、顔や体に発疹が現れます。肺炎や脳炎を引き起こすこともあり、手洗いやマスクでは予防しきれないため、予防接種の2回接種が一番の予防法と言えます。感染力が強いため、帰省や旅行で人ごみに行く機会のある方は、上記の症状に気を付けましょう。予防接種をしたか不安な方は、保健管理センターまでご相談ください。

◆長期休暇の心得◆

春季休業が始まりました。少しずつ春めいてはきましたが、しばらく肌寒い日が続きそうです。長期の休みは、食事や睡眠時間が乱れやすく、生活リズムも崩れてしまいがちです。時間管理の苦手な方は、なるべく規則正しい生活を心がけ、自分にとっての適正な睡眠時間を維持してください。

体の不調、気になる症状等のある方は、この機会に受診や検査を済ませましょう。



- ・黒板の文字が見えづらい
 - ・体調がすぐれない
 - ・虫歯かも？
- など、心配なことはありませんか？

お知らせ

平成30年度の健康診断証明書は、

- ・卒年次生：医学科は、**3月8日(金)**まで
医学科以外は、**3月20日(水)**まで
- ・在學生：**3月29日(金)**まで

※本道キャンパス事務室での発行は17時まで

手形キャンパス学生支援棟での発行は18時まで

上記を過ぎると発行が出来ませんので、必要な方は早めに発行してください。

◎4月から始まる学生定期健康診断の日程と昨年実施した、生活問診票の結果は、保健管理センターのホームページに掲載しております。各自、ご参照ください。