2019 年 12 月発行

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

インフルエンザを予防しましょう

感染経路

手指などを介する『**接触感染**』や、ウイルスを含んだ咳やくしゃみのしぶきを介する『**飛沫感染**』などがあります。

症状

３８℃以上の発熱・関節痛や筋肉痛・頭痛
倦怠感・鼻水・喉の痛み・咳などです。
時に、肺炎やインフルエンザ脳症などの合併症がおこって重症化することがあるので注意が必要です。

感染予防

WHO によると、**インフルエンザワクチン**を接種することで 50～60%発症リスクを減少させることができると報告されています。また、発症しても重症化を防ぐ効果が期待できます。ワクチン接種後の約２週間後から抗体が増え始め１～２ヵ月後にピークを迎えます。日本における流行は例年１～２月頃が多いので、11 月～12 月に接種を済ませるのが望ましいと言えます。

★手洗いをしっかり★

★栄養バランスよく★

★休養と睡眠★

★人ごみを避ける★
★マスクの着用★

★適度な加湿★
（50～60%）

スマホによる健康障害を防ぎましょう

スマートフォンは生活必需品として便利なツールになりましたが、誤った使用による健康被害を起こす人が増えています。使う頻度や使い方を見直してみましょう。

歩きスマホはとても危険！

人と衝突する・駅のホームから転落するなどの**重大事故**が起きています。絶対に止めましょう！

生活リズム・学業への影響

スマホの画面から発せられる光によって**睡眠リズムが乱れ**、それにより成長ホルモンの分泌が悪くなると抵抗力や回復力が落ちます。また、スマホを長時間使っている人ほど、成績が悪いというデータもあります。

意外な落とし穴

SNS などで自分や他人の個人情報を公開して**トラブル**になるなど、危険な落とし穴もあります。その時の感情に任せて他人を攻撃せず、冷静になり誘惑に乗らないようブレーキをかける自制心が必要です。

首・肩への影響

スマホを見る時に前傾姿勢の猫背になることによって、**頭痛**や**血行不良**が引き起こされることがあります。
長時間の使用は避け、時々肩のストレッチを行いましょう。

目への影響

目線の近いスマホの画面を見続ける事で、**視力低下・スマホ老眼・ドライアイ**などがもたらされます。湿らせて温めたタオルを目の上に乗せて目を休ませるのもお勧めです。

スマホ依存

SNS や動画閲覧、ネットゲームなどに熱中して**日常生活や学業に支障**をきたしている人もいます。スマホが無いと落ち着かない・目的もなくスマホを見続けている人はスマホ依存の危険性があります。

世界エイズデー

HIV・エイズの偏見をなくし、正しい知識を持ちましょう

クイズ（答えは下）

①「HIV とエイズ」は同じである。
② 性交渉や血液を介して感染する。
③ 日常的接触では感染しない。
④ 感染したら死に至る病気である。

★保健室に各種パンフレット等があります

飲酒について

忘新年会シーズンです。適正飲酒を心がけましょう

✕飲みすぎ　✕イッキのみ　✕未成年の飲酒
✕未成年や飲めない人に勧める

上記のような行為は**絶対に止めましょう！！**
法律で罰せられる場合もあります。

★保健室ではアルコールパッチテストを行っています

①× : HIV はウイルスの名前で、エイズは病名です　②○　③○　④× : エイズ発症を抑える治療法があります。但し、早期治療が重要です！