

保健だより

令和元年12月 金沢美術工芸大学 事務局

各地での水害や台風の被害に遭われた方々に心よりお見舞いを申し上げますとともに、1日も早い復興を願い、それぞれができることに取り組みさせて頂きましょう。

今年は早くからインフルエンザ流行の兆しがあり、インフルエンザ対策が重要となりますが、これからますます寒さ厳しく空気が乾燥しがちで、風邪に掛かりやすい季節と言えます。外出後には、うがいや手洗いを励行し、身体の不調を感じた時は無理をせず、早めの休息、栄養摂取を心がけるようにいたしましょう。

インフルエンザについて知ろう！



- 1 潜伏期間 1～5日(平均3日間)
- 2 症状 急激な発症、38度以上の高熱、悪寒、頭痛、関節痛・筋肉痛などの全身症状、合併症として気管支炎、肺炎、脳炎など
- 3 感染経路 飛沫感染、空気感染
- 4 予防対策
 - ① 体調を整え、抵抗力をつける
 - ・三食をきちんと摂り、休息を充分にとる
 - ・予防接種により免疫力を高める・・・ワクチンの効果は、接種後2週間～5か月間
 - ② 人混みを避ける・マスクをする
 - ③ 外出後の手洗いとうがいの励行
 - ④ のどの乾燥を防ぎ、ウィルスの侵入を防ぐ(こまめな水分補給)



5 インフルエンザにかかったら？

- ① 早期の受診(発熱後12～24時間以内)
- ② 水分を充分にとる
- ③ 安静(他人に会わず、自宅でしっかり療養)
- ④ 保温
- ⑤ 消化の良い温かい食事



- 6 学校保健安全法規則により、インフルエンザにかかった場合は、出席停止の扱いになります
出席停止期間の基準

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

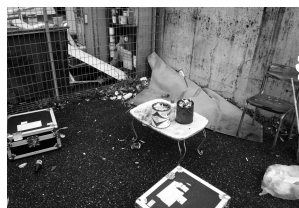
お願い

インフルエンザ等、感染性疾患に罹患した際には、速やかに事務局田中までご連絡して頂けると幸いです。

喫煙マナーを守りましょう！



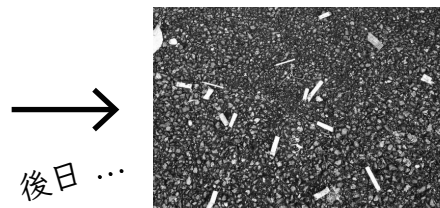
ある日のゴミステーション裏



どこからか持ってきたテーブル、イス、空き缶に吸い殻



撤去後



撤去後のポイ捨て

本年7月より**大学敷地内全面禁煙**となりましたが、皆さんはご存じでしょうか？ 未だにタバコの灰や吸い殻のポイ捨てが後を絶ちません。綺麗に清掃した場所にポイ捨てする行動は許し難く、人としてのモラルに欠けるものではないでしょうか？

また、タバコは「百害あって一利なし」と言われるように健康上有害は明らかなです。特に身体が造られる若者や妊娠・出産を控える女性にとっては、この上もなく有害となります。この機会に禁煙に取り組むのはいかがでしょうか？

健康診断時の調査結果より（N=692）
喫煙率 8.4%（58名）
やめた 16名

タバコのリスク

メタボリックシンドロームの人がタバコを吸うと、心疾患のリスクが高まり非常に危険です。タバコの有害物質は動脈硬化を進行させ、虚血性心疾患や脳卒中を引き起こす要因となります。



発達凸凹の話

-学生相談室 箕輪恵美子先生（心理相談担当） 4/10新入生のメンタルヘルス講習会より-

脳機能の発達凸凹は、程度は異なるが、私たち皆にあります。凸凹が著しいために社会生活（学生の皆さんの場合は学業、大学生活など）に支障が生じます。生きづらい場合に発達障がいと言います。共通する特徴（たとえばコミュニケーションの問題など）はありますが、ひとりひとり異なります。こころの病気ではありません。意欲があるのに発達障がい等が原因でうまくいかない人を支援することは、法律（障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律）で定められています。

もし、自分もそうかもしれないと思ったら。。。



学生相談室は、発達障がいなどで学生生活において支援を必要とされる本学学生の相談窓口です。入学後に、何か困っていることや悩んでいることがあれば、ひとりで悩まず相談してください。

学生相談室 tel.076-262-3545（*受付11:00~13:00）
soudan@kanazawa-bidai.ac.jp

