

保健だより

令和2年12月 金沢美術工芸大学 事務局

今年は新型コロナウイルス感染症対策が功を奏して、インフルエンザの罹患者が少ないと報告されています。しかし、これから寒さ厳しくなり、風邪と共にインフルエンザにも罹患しやすくなってきますので、感染症対策は重要になってきます。これまでと同様に、うがい・手洗い・手指消毒の徹底、咳エチケット・マスク着用、三密の回避などの感染防止行動を継続し、三度の食事・休息をしっかりとって体調管理に努めましょう。

インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
主な症状	高熱	発熱があることも
	全身症状 (頭痛、関節痛、筋肉痛など) + 局所症状 (咳の痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)	局所症状 (咳の痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳など)
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12月～3月(1月～2月がピーク) *4月～5月まで続くこともある	年間を通じて 季節の変わり目や体力が低下しているとき

*学校保健安全法規則によりインフルエンザに罹った場合は、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



保健室からのお知らせ

正課、学校行事、課外活動、通学途中等で怪我をして医療機関を受診し、治療費が発生した場合は、事務局までお知らせください。(保険金が出る場合があります。)

昨年度の保険金請求件数 9件

“ごはん”をおいしく食べて健康に！

「お米は太るから」と、ごはんを敬遠する人が増えている一方で、今、ごはんが健康食として注目されています。日本人の主食であるごはんの魅力を今一度見直し、健康生活に役立てましょう！



ごはんの魅力

- その1 栄養がいっぱい ごはん = 炭水化物だけじゃない！
- その2 どんなおかずとも相性抜群
- その3 お米は太りにくい食品
 - (血糖値の上昇が穏やか
 - (よく噛むので、満腹感を得やすい



ごはん食を味方につける！

「ごはん」＋「みそ汁」＋「おかず（主菜・副菜）」が基本

ごはんのみそ汁、野菜や魚、海藻類、豆腐のおかずを組み合わせた昔ながらの食事は、栄養バランスの面からみても理想的。ごはんを中心とした和食を上手に生活に取り入れ、健康生活を目指しましょう！

ごはん（炭水化物）を極端に制限するダイエットでは、健康が損なわれる！

身体を動かすエネルギー源である炭水化物を極端に制限すると、疲労感や脱力感が起きやすくなる。炭水化物が不足すると筋肉のタンパク質からエネルギーを調達することに。結果、基礎代謝が低下し脂肪が蓄積しやすい体になってしまう。

令和2年度 学生定期健康診断のお知らせ

■日時 12月22日(火) 当日1日限り
各専攻ごとに受診時間を設定するので、できるだけ時間厳守でお願いします。時間は後日お知らせします。

■場所 エントランスホール・体育館

■対象 全学生

*健康診断は一日限りです。当日受けなかった方は、各自で石川県予防医学協会へ行って、健康診断を受けて頂くことになります。

