



# 保健室だより 11月号



2023

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

看護師在室時間 白色：不在

黄色：9:00～16:00

青色：9:00～12:00

\*教職員健診の結果、医療機関受診を指示された方は、かかりつけ医を受診し相談してください。また、健診結果に「受診結果報告書」が同封されていた方は、医療機関受診後、報告書に状況を記載し保健管理センターに提出してください。

「新型コロナウイルス感染症」「季節性インフルエンザ」に加え、これからの時期、「感染性胃腸炎」も流行します。一人ひとりが「かからない」「うつさない」ために、基本的な感染対策を実践していきましょう。

## ★手洗い等の手指衛生

外出から帰ってきたとき、調理の前後、食事の前、トイレの後などに、こまめに石鹸と流水で手を洗いましょう。アルコール製剤による消毒は、新型コロナウイルス・インフルエンザウイルスに対しては、ウイルスの膜を破壊し不活化させ感染力を失わせるので有効ですが、ノロウイルス（感染性胃腸炎を引き起こす）に対しては、あまり効果がないと言われています。



## ★マスク着用

マスク着用は個人の判断に任せられていますが、咳やくしゃみが出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、咳エチケットを行いましょう。

【咳エチケット】▶咳やくしゃみを他人に向けてしない。

▶咳やくしゃみがでるときはできるだけマスクをする。

▶手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗う。

マスクは、不織布でできたものを選び、着用時は、鼻と口をしっかり覆いましょう。

受診時や医療機関・高齢者施設を訪問するとき、混雑した電車やバスに乗車するときは、マスクを着用しましょう。

福浦キャンパス内では、マスクを着用しましょう。



## ★換気

2方向の窓を開け、30分に数分が目安です。



## ★十分な休養とバランスのとれた栄養

体の抵抗力を高めましょう。体調不良時は、登校・出勤を控え、医療機関を受診してください。

## ★人込みや繁華街への外出を避ける。

## 「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」と診断されたら？

医療機関の指示に従い療養しましょう。

これらの疾患は出席が停止となる「学校感染症」です。学生は、保健管理センターにFormsで報告しましょう。

詳細は、保健管理センターWebページで確認ください。必要に応じ指導教員に連絡しましょう。