

保健管理センターニュース

2020年11月

冬の手荒れ対策

感染症対策で手を洗う機会が増え、手荒れが気になる人も多いのではないのでしょうか。急激に湿度が低下する10月から11月を境目に、肌はとても乾燥しやすい状態になるといわれています。乾燥すると、肌のバリア機能も低下しやすくなります。かさつきを放置しておくとうつれでひびが入り、手洗いをしても汚れが落ちにくく、皮膚の亀裂からさまざまな菌などが入り込む可能性もあります。

予防には、失われたバリア機能や保湿機能を補い、荒れのサイクルを断ち切ることが重要です。保湿クリームの使用は、手荒れの予防や改善、バリア機能の低下による二次的な炎症の抑制に効果的です。

新型コロナウイルス感染症対策として習慣化されている「手洗い」「アルコール消毒」に加え、手を洗うごとにハンドクリームによる保湿も習慣化してはいかがでしょうか。



季節性インフルエンザ予防について

注意

季節性インフルエンザは、例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。

インフルエンザウイルスは、呼吸とともに鼻のどから体内に入り、気道の粘膜に吸着して細胞内に侵入し、のどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症します。

インフルエンザは普通の風邪とは異なり、突然の高熱や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振など、全身症状が強く現れるのが特徴です。

流行前のワクチン接種は、インフルエンザによる重篤な合併症を予防し、健康被害を最小限にとどめる効果があります。また、予防のために規則正しい生活、バランスのとれた食事、十分な睡眠をとりましょう。加湿器などを使って適切な室内湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

* インフルエンザは第2種学校感染症です。診断を受けたら保健管理センターに連絡してください。また、保健管理センターのWEBサイトを確認してください。

不安との付き合い方



気温もだいぶ下がり秋らしくなってきました。秋になると日が短くなり、年末も近づくため『不安』が強くなる方がいるかもしれません。『不安』は日常なもの、誰もが持つ当たり前の感情です。しかし、他の感情よりも頭の中で広がりやすいため、否定的な考えが呼び水となって、次々に不安を生みやすいです。この否定的な考えの広がりにつづくポイントとして『拡大鏡』があります。『拡大鏡』とは、自分が着目していることだけに目を向け、根拠が不十分なのに自分の考えが正しいと決めつけてしまう傾向のことを指します。みなさんは『不安』が強い時、ネガティブなものばかりに着目して、ポジティブな出来事を軽視していませんか？もしこのような状態に気づいたら、どんなに些細なことであっても『できたこと』は認めてみましょう。『不安』とバランスよく付き合うために、日常生活の中で少し意識してみてください。

キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

(保健管理センター 金沢八景キャンパス)

金沢八景キャンパス
福浦キャンパス

市民総合医療センター
鶴見キャンパス 原則
(学生・教職員)

月～金 9時～17時 (学生・教職員)
健康管理室 (学生・教職員)

月・火・木・金 12時15分～17時

健康管理室 (教職員) 月～金 9時～17時

第1・2・3・5木 14時～17時

第2・4火 14時～17時