



インフルエンザが流行っています！

山口県全体の定点あたりの報告数が注意報の基準の10人を上回ったため、9月27日付で県下全域に「インフルエンザ流行発生注意報」が発令され、継続中です。保健所管内で山口は警報レベル(3週目)、防府、宇部、下関、筋内、周南で注意報レベルが継続しています。〈県全体 19.22 山口市 32.13〉

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現われるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

インフルエンザの予防法



1) 外出後の手洗い等基本的な感染症対策を行いましょう。

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去する対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

2) 抵抗力を高めることを心がけましよう

- ①十分な睡眠 ②バランスのとれた栄養摂取 ③適度な運動

3) 室内ではこまめに換気をする

季節を問わず、また、新型コロナウイルス対策としても、十分な換気が重要です。窓を開ける幅は10-20cmです。

3つの正しい咳エチケット

1. マスクを着用する。
2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。
3. 上着の内側や袖(そで)で覆う。



【インフルエンザにかかった場合の自宅休養期間の目安】

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

(ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません)。
-学校保健安全法(昭和33年法律第56号)による

※発症日は病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状が始まった日です。

毎年 11 月 10 日から 11 月 16 日まで
「アルコール関連問題啓発週間」です

アルコール健康障害は本人の健康の問題のみならず、家族への深刻な影響や、重大な社会問題を生じさせる危険性の高い、誰もが関わりのある問題です。

飲酒運転、暴力、虐待、自殺等の様々な問題と密接に関基本的方向性として、飲酒に伴うリスクや、アルコール依存症について、正しく理解した上で、お酒と付き合っていきましょう。



アルコール関連問題啓発週間

11月10日～16日

厚生労働省・内閣府・法務省・国税庁・文部科学省・警察庁・国土交通省・子ども家庭庁



【アルコールによる健康障害】

○急性アルコール中毒
大学生や新社会人は
一気飲みとして飲酒させられ
死亡に至るケースです。

○アルコールと肝臓病
アルコールの飲みすぎにより
いろいろな臓器に病気が起こり
ますが、なかでも肝臓病は最も
高頻度で、かつ重篤になる病気
です。

○アルコールと膵臓病
飲みすぎの人がすべて膵臓病
になるわけではありませんが
膵臓病の原因としてアルコール
の飲みすぎが多くなっています

○アルコールと循環器疾患
適量の飲酒は循環器疾患に
保護的に働くといわれています
過度の飲酒は逆に循環器疾
のリスク因子になります。

○アルコールの消化器への影響
アルコールはほぼ全ての消化管
に影響するため、適切な摂取が行
なわれないと、逆流性食道炎、
下痢など様々な疾患や症状の原因となります。

- 厚生労働省 e-ヘルスネット -

お知らせ

11 月末頃インフルエンザ予防接種を学内で実施予定です。
詳細は後日お知らせいたします。

