

学サポだより

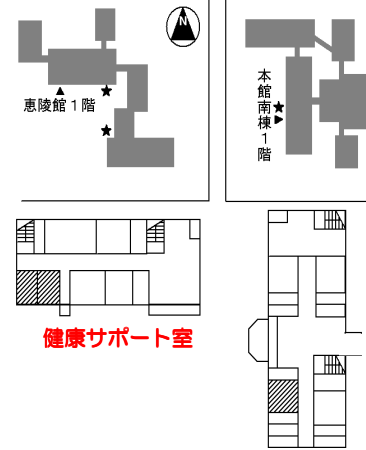
2016年度 第3号 11月1日発行

感染症対策

必要な予防接種を受けていますか？

本学の学生さんの多くは、3年生で本格的に学外実習に出かけるようです。実習先によっては、「抗体検査・予防接種・結核検査証明書」を提出し、必要な予防接種が全て終わっていることを証明しなければ、受け入れてくれないところもあります。そのため、**必要な予防接種は2年生の2月までに全て終わらせてください**（3年生の4月の確認検査で正確な抗体価を得るため）。詳しくは保健福祉センターのホームページをご覧ください。

http://nayoro.ac.jp/organization/health_center/kansen/index.html



本学の抗体価検査・予防接種スケジュール：**青色の期間に必要なワクチンを受けてください。**

	1年生	2年生	3年生	4年生
抗体価検査（採血）	4月		4月	
生ワクチン接種 （麻疹、風疹、水痘、流行性耳下腺炎）		ワクチン接種期間 各接種は4週間空ける →2月		
不活化ワクチン（B型肝炎）		ワクチン接種期間 1回目、1か月後、6か月後 →2月		
胸部レントゲン検査	4月			4月

その熱、咳、下痢、大学に届けましたか？

インフルエンザ、百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風疹、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎、菌性髄膜炎、感染性胃腸炎あるいは流行性嘔吐下痢症（ノロウイルスなど）、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症など、学生の皆さんがよくかかる病気は、学校感染症に含まれます（学校保健安全法）。発熱、咳、下痢などの感染症の症状で、医療機関を受診したときは、診断した医師から「正確な病名」と「登校できない期間」を聞いて、大学事務局に電話で連絡し、指示に従ってください。学校感染症による欠席は「やむを得ない欠席」とされます。

心肺蘇生ドラマ

日本循環器学会がホームページに心肺蘇生のドラマ・クイズを載せました。ぜひ、一度見てください。

<http://aed-project.jp/suspence-drama/>

AED サスペンス 検索



おもに1年生のための初めての名寄の冬、のいきりマニュアル

名寄の冬って…寒くて雪がたくさん降り積もります。

10月には雪が降り12月には根雪(※)になります。1月の最低気温の平均は**-16度**。

厳寒期には**-30度**になることも。だから…

※根雪とは、降り積もった雪が融けずに残ること

「寒くない格好」と「滑らない足元」がポイント



<寒さ対策>

- * **下着が重要!** いくら上着を暖かくしても下着を着ていないと寒いのです。今流行のインナーは薄くて着ぶくれしないのでお勧めです。
- * **基本はシャツ・セーター・コートの3枚重ね**。室内は温かいので脱ぎ着しやすいものを。
- * **コートはフード付き**で、お尻まですっぽりと隠れる長さのものを。(ちなみに名寄では雪の日に傘はささないで、フードをかぶります)
- * **手袋帽子は必須**。帽子で頭部を暖めると全身が暖かいです。それにマフラー、耳当てがあればバッチリです。
- * **真冬のミニスカートはNG** どうしてもという場合は、厚手のタイツとブーツで。
タイツはデニール数210以上の暖かくてオシャレなデザインのものもあります。



<滑らない靴底>…冬靴が必要です

- * **滑り止めなしの靴では一歩も歩けません**。滑り止めが付いている靴を購入しましょう。
- * **持っている靴に滑り止めを付けてもらうこともできます**。(西條デパートの1Fに修理工房があります)
- * **滑らない歩き方徹底攻略!!**

① **小さな歩幅で歩く**～ 歩幅が大きいと足を高く上げなければならず、体の揺れが大きくなり転倒しやすくなります。

② **靴の裏全体をつけて歩く**～ 重心を前に置き、出来るだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きます。路面がアイスバーンの場合、すり足が有効です。

③ **急がず焦らず余裕をもって歩く**～ 冬は夏よりも移動時間がかかります。時間的余裕をもって行動しましょう。スマホを使いながら歩くと大転倒!!



寒さで弱ったおなかを癒してくれる冬の食材

真夏と並んで便秘が悪化するのが、寒さの厳しい冬。

冬に便秘になりやすいのは体が冷え、緊張して腸の働きが鈍くなるから。

冬の体調の悩みをお腹から解決してくれる**ヨーグルト**

消化・吸収に良い**リンゴ**

腸内環境を整え免疫をつけてくれる**納豆**

胃腸を強くしてくれる**山芋**

腸の働きを整え代謝を高めてくれる**ショウガ**

栄養たっぷり**ゴマ**

腸内をスッキリさせてくれる**バナナ**



おまけ

この頃何だかやる気が出ない、眠い、気持ちが沈み気味…というあなた、それは、冬季うつ病かも。日照時間が短くなることが影響します。気になる方は健康サポート室へ。

おまけ Part2: **学サポ漢字クイズ** この漢字の読み方は…「甘蕉」 答えはサポート室くまもんのお尻の下(˘o˘)