

保健室 学生相談室 だよ



1・2月は、寒さも一段と厳しくなり空気も乾燥し、風邪に罹りやすくなります。またインフルエンザ等が流行する季節でもあります。

今回は、風邪とインフルエンザの違い、インフルエンザの予防・治療についてお知らせします。

風邪とインフルエンザの違い		
	風邪	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	流行性
主な症状	喉の痛み 咳・鼻水	風邪の症状に加え発熱・関節痛・頭痛 筋肉痛・倦怠感・食欲不振
発症	ゆっくり	急激
発熱	通常は微熱(37(37~38℃))	高熱(38℃以上)

インフルエンザの予防と治療について 予防

- ・流行前のワクチン接種。
重症化の予防を目的として行ないます。
- ・こまめな手洗い。
石鹸でよく洗い流しましょう。アルコール消毒液を使うのも有効です。
- ・うがいをする。
口の中の洗浄や喉や口の乾燥を防ぐ効果があります。
- ・マスクの着用。
飛沫感染等を防ぐことができる不織布マスクを着用しましょう。
- ・適度な温度・湿度を保つ。
空気が乾燥しているとウイルスが繁殖しやすくなります。加湿器などで湿度を50~60%に保ちましょう。
室温は21~24℃が最適です。
- ・十分な栄養と睡眠。
バランスのとれた食事・十分な睡眠をとり体力をつけて抵抗力を高めま
- ・人混みを避ける。
疲労気味・睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

インフルエンザ予防対策!!



治療

- ・具合が悪くなったら早めに医療機関を受診しましょう。
- ・安静にして水分を十分にとり休養しましょう。
- ・処方された薬を確実に服用しましょう。
- ・少なくとも熱が下がってから2日目まで(できれば症状がでた日の翌日から7日目まで)
受診以外の外出を控えましょう。
- ・周りの人に感染させないためにマスクを着用しましょう。

学生相談室からのお知らせ

春休み期間のカウンセリングについて

学生相談室では、臨床心理士によるカウンセリングを春休み期間も受け付けています。

月曜～金曜日 9:30～17:00

※ご利用は予約制となっています。電話、メールでも予約可能です。
下記までご連絡下さい。



～こころの健康相談を行っています～

月に一度、精神科医が心身の健康について相談を受けています。
本学の学生なら誰でも利用できます。相談は予約制です。
ご希望の方は下記の学生相談室までご連絡ください。

【先生のご紹介】三木 浩司 先生（精神科医・臨床心理士）

【相談日】1月16日（火）2月13日（火）

【時間】14:00～16:00

精神科部長



【全てのお問合せ・連絡先】

B棟地下1階

保健室 092-606-7293

学生相談室 092-606-7251

学生相談室E-mail counsel@fit.ac.jp

受付時間 平日 9:30～17:00



掲示期間2018年3月末まで