


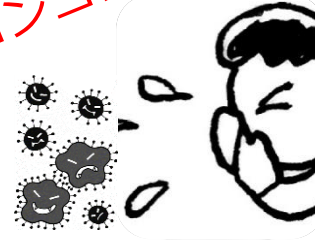


# 保健だより



テーマ  
「咳エチケット」  
「インフルエンザ特集」  
コラム -いい歯の日-

発行年月  
2014年11月 Vol.4  
発行  
山口県立大学  
健康サポートセンター

## 咳エチケットを守りましょう!

<p>きちんと鼻までマスクをかけて…</p>  <p>3</p>	<p>コンコン</p>  <p>1</p>
<p>咳をする時は、 ・人にむけない ・マスクをする ・マスクがなければハンカチで口を覆う</p>  <p>咳エチケット</p>	<p>マスクしようか</p>  <p>4 2</p>

後期がはじまり1ヶ月がたちました。11月に入り、一段と寒くなりましたね。体調を崩していませんか?咳や鼻水など、かぜ症状で保健室に相談に来る学生さんが多くなりました。トイレの手洗い場に貼っていた、**手洗い手順**と**咳エチケット**の掲示を新しく作りましたので、ぜひ見てください。かぜ予防はインフルエンザの対策にもなります。そろそろ流行時期に入りますので、早速今日から対策していきましょう。

## インフルエンザ特集

流行時期は?  
12月~3月頃  
までです。



予防策は?

- ・咳エチケット
- ・手洗い・うがいの励行  
(特に食事の前・外出の後)
- ・流行時期は**人ごみを避ける**  
(疲労気味や寝不足の時は特に外出を控えましょう。)

感染経路は?

インフルエンザは咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による**飛沫感染**で起こります。

**!** インフルエンザにかかった時は、保健室まで必ず連絡してください

TEL 083-928-5648

## インフルエンザの予防接種について



後期に入り、インフルエンザの予防接種の問い合わせが増えています。**予防接種後、抗体がつくには2週間かかる**といわれており、12月中旬までの接種が勧められています。受診先など相談があれば、保健室までお越しく下さい。

ちょっと一息…

11月8日は「いい歯の日」です。この機会にハブラシをチェックしてみてください。毛先は広がっていませんか?1ヶ月に1回がハブラシの交換時期です。

大学では歯科検診はありません。違和感や、痛みがあれば早めに歯科を受診しましょう。



## 保健室からのお知らせ

12月18日(木)今年度最後となる学校医健康相談があります。希望される方は保健室まで。