

保健だより

インフルエンザ 予防接種がはじまりました

<p>確認しよう </p> <ul style="list-style-type: none"> ● 予約の有無 ● 料金について ● 保険証の有無など 	<p>1 </p> <p>インフルエンザの予防接種をしよう</p>
<p>4 </p> <p>特に料金は医療機関によって異なります。必ず電話で確認しましょう!</p>	<p>2 </p> <p>事前に電話してから、受診してね</p>

10月1日よりインフルエンザの予防接種がはじまりました。実習等で既に接種されている学生さんもおられるかと思いません。インフルエンザの予防接種は接種後約2週間後から約5ヶ月間持続されます。つまり10月に接種すれば3月まで効果がありません。インフルエンザの流行時期に間に合うように12月中旬までにワクチンを接種しましょう。

またこれまでのワクチンとは異なりA型2価、B型2価の4価混合のワクチンとなりました。そのため例年より500円受ける方は、事前に医療機関に確認しましょう。

流行性角結膜炎(はやり目)

9月末より全国的に流行しており、今月に入り山口県内でも23件の報告がなされ山口地域では警報レベルになっていきます。流行性角結膜炎はアデノウイルスが引き起こす、感染力の強い目の感染症です。手指やタオルなどの物品を介した接触感染によつて感染します。手洗いをこまめに行い、目をこすらないように注意して予防しましょう。

【角膜炎】 目の強い痛み、視力低下、涙がでる、目やにがでる、目の充血、目の裏の粘膜炎と眼球の癒着。

結膜炎に限らず、感染源はドアノブなど身近なところに存在しています。食事前や帰宅時には必ず手洗いをしましょう。

発行年月日
2015年10月
Vol. 7

発行人
健康サポートセンター
保健室

テーマ
・インフルエンザ
予防接種ワクチン
・流行性角結膜炎
・目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです

目のストレッチで
眼精疲労を
解消しましょう



ウォーミングアップ
左右交互にリズム
カルにウイंकする
(10~20回)

上下左右体操
顔は正面を向いたまま
眼球を上下左右に動かす
(各3秒ストップする)

仕上げ
ゆっくり右回りに
眼球をまわす。
同様に左回りも行う。
(各2~3周)



10月のお知らせ

健康セミナー(性)を開催します
詳細は後期オリエンテーションで配布された
チラシをご覧ください!

