



< みんなで予防！インフルエンザ >

例年、11月上旬頃から散発的に発生し、それ以降爆発的な患者数の増加を示し1月下旬から2月にピークを迎えます。その後、急速に患者数の減少を経て、4月上旬頃までには終息します。

◆ 感染予防対策 ◆



1. 流行前のワクチン接種

・感染後に発病する可能性を低減させ、重症化防止に有効です。

2. 飛沫感染対策としての咳エチケット(マスク着用)

・咳やくしゃみを人に向けて発しない。  
・手の平で咳やくしゃみを受け止めた時はすぐ手を洗う。

3. 外出後の手洗い等

・石鹸で手を丁寧に洗いましょう。アルコール製剤による消毒も効果あり。

4. 適度な湿度の確保

・加湿器などを使い適切な湿度(50~60%)を保つ。

5. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

6. 人混みや繁華街への外出を控える

<インフルエンザの診断を受けたら>

学校保健安全法により発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで自宅安静になります。

色の心理学について

最近、朝と夜で一気に冷え込んできましたね。みなさまはいかがお過ごしですか？これから一層寒くなってくるこの時期に「色に関する心理学」を紹介します！

1. 体感温度

赤・オレンジ系の暖色は体感温度が高く、青系の寒色は低くなるといわれています。室内のインテリアが暖色の部屋と寒色の部屋では、2~3度の違いがあると報告されています。今年は暑い日が続いたので、まだ部屋の様子が夏仕様だった場合、最近の冷え込みでより寒く感じる方もいるかもしれませんね。このような心理学的な知識を使って、みなさんの部屋や電気の照明も工夫することでより暖かな生活が可能になるかもしれません。また、クリスマスのデコレーションなども赤や茶などが多く使用されています。今年の冬は一味違った観点から「あたたかく」感じるクリスマスを演出してみたいはいかがですか？



◆教職員の皆さま◆

- 大学ではインフルエンザ予防接種を受けた方に、2800円までの補助金が出ます。人事課に申請書がありますので予防接種を受けた事がわかる領収書を添付し提出してください。
- 理学部・薬学部の教員の皆さまは11月14・15日に特化物、有機溶剤の健康診断が予定されています。忘れずに受診してください。(坂戸キャンパスのみ)
- 12月に特定保健指導が予定されています。特定保健指導は、高齢者医療確保法に基づき、メタボリックシンドロームの該当者や予備軍の方を対象に実施することが義務付けられています。一般の特定保健指導はご自身で実施機関へ予約をし、出向く必要がありますが本大学は訪問型特定保健指導を実施しているためなかなか実施機関へ行く時間がない方や、行く決心がつかない方でも気軽に健康づくりに取り組めるキッカケとなります。5月に実施された大学の健康診断・提出された人間ドッグの結果に基づいて対象者にご連絡させていただきます。是非、ご利用下さい。

👁️👁️目がピンチ！？【スマホ老眼】

近年20代~30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による目の症状を訴える人が増えてきています。これは、スマートフォンをはじめ、携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれています。「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けていることが考えられています。

《日ごろからできる予防策》

- ・機器と目を近づけ過ぎない。
- ・1時間使用したら10分~15分の休憩をとる。
- ・疲れを感じたら目の周りを温める。
- ・意識的にまばたきをする。
- ・目薬を使用して涙の不足を補う。



坂戸キャンパス 保健センター

- ・開室時間 9:00~17:00  
※時期により 18:30まで
- ・電話 049-271-7725  
内線(5167)
- ・場所 清光会館 1階  
(教務課カウンター向かい)

東京紀尾井町キャンパス 医務室

- ・開室時間 9:00~17:00(1号棟)  
9:30~17:00(3号棟)  
17:00~21:30(夜間)  
(1号館 大学院生対象)
- ・電話番号 03-6238-1199(1号館)  
03-6238-8433(3号館)