

# 健康管理室よりお知らせ 2017. 11

## 秋・冬に流行するノロウイルス

ノロウイルスは感染力が非常に強く、ごく少量のウイルス（10～100個）でも、水や食品で人から人へ感染することがわかっています。

感染すると、24～48時間の潜伏期間を経て、吐き気、嘔吐、下痢（水様性）、腹痛などの症状が現れる。食品の十分な加熱処理と、正しい手洗いが重要。

### かかってしまったら

- ・嘔吐や下痢によって体力が消耗します。脱水症状を防ぐため、アルカリイオン水（常温）、野菜スープ、スポーツドリンクなどが良い。
- ・医療機関での下痢止めや整腸剤を用いる。

◎感染の拡大を防ぐためにも、便座やドアノブ、蛇口レバー、おもちゃ、手すり、調理器具など手を触れる部分の消毒は重要です。

## ランチ&ティーアワーのお知らせ

今年度2回目の健康管理室とカウンセリング室主催の『ランチ&ティーアワー』を行います。

「どこかゆっくり過ごせる場所がないかな」「誰かと気軽に話がしたいな」

「健康管理室やカウンセリング室ってどんなところ？」と思っている人はぜひ。

ちょっと立ち寄るもよし、のんびりゆっくりするのもよし・・・。みなさん気軽に参加を！

日時： 11月29日（水） 30日（木）の2日間

いずれも12時～14時までの時間帯（都合のよいときに来室してください）

場所： 健康管理室

お茶とお菓子を用意しています。お弁当持参もOKです



### 《カウンセリング室について》

健康管理室内にはカウンセリング室があり、カウンセラーに学生生活上のあらゆることについて相談することができます。

◇開室時間：水・木曜日 13時～17時

※変更の場合あり。毎月開室カレンダーを掲示しています。

◇場所：新2号棟1階 健康管理室内

◇予約方法：健康管理室または教務学生課に直接来室・電話にて予約

079-247-7419（健康管理室）

079-247-7357（教務学生課）

◇相談員

長森 砂絵（非常勤カウンセラー・精神保健福祉士）

日野 愛（非常勤カウンセラー・臨床心理士）



- ・予約制をとっていますが、状況に応じて当日すぐの相談も可能です。まずは問い合わせてください。
- ・保護者の方からの相談も受け付けています。
- ・授業等で開室時間内に来室できない場合も、予約時に申し出てください。