

保健室だより



2022 年度・春号

桜の花も散り、汗ばむ日も多くなりました。皆さん、体調を崩したりしていませんか？
朝晩の気温差があるので、保温、冷却等で体温調節するなどご自身の体調管理に努めてください。

さて、「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）」の流行で、マスク着用、手洗い・うがいが常態化し、ソーシャルディスタンスという言葉も耳慣れてきました。

大阪人間科学大学でも、教室では前後左右の間隔を開けた配席（**ソーシャルディスタンス**）、教室のドア・窓の開放（**換気**）、次亜塩素酸ナトリウム・ペーパータオル・使い捨て手袋を設置するとともに各フロアにアルコール設置（**消毒**）、トイレには液体石鹸設置（**手洗い**）、食堂にはアクリルパネル、テーブルには1mテープを貼り、感染防止に向けた対策を実施しております。

庄屋学舎、正雀学舎には、新型コロナ感染症対策の掲示もしていますので。是非ご覧ください！！

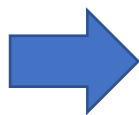


こんなときは、**学生課まで連絡を！**

学生課保健担当が、電話やメールで症状等を聞き取ります（メール報告の場合も同様）。

体調悪い、ケガや病気時

ワクチン接種の副反応



電話 06-6105-7155

メール gaku-sou@kun.ohs.ac.jp

新型コロナに感染したかも、濃厚接触者かもという場合

ポイントは、学生番号、氏名、いつから症状あるのか、病院受診の有無等

←体調不良で、病院受診をしていない場合は、病院受診をすすめます。

ワクチン接種による副反応（発熱・倦怠感）の場合

聞き取り後、FA/ゼミ教員、教務課に学生課から状況報告します。

★ 新型コロナ感染症に罹患した場合



登校時、学生課で「新型コロナ感染症治癒にかかる確認書」に必要事項を記入（要印鑑）し、提出してください。罹患後、体調不良が続く場合は、後遺症の可能性がありますので、かかりつけ医療機関または、新型コロナ受診相談センターに相談してください。学生課へも報告も忘れないでください。
※濃厚接触者は、該当しません。

★ 新型コロナワクチン接種する（した）場合



事前にワクチン接種日を学生課に連絡してください。
 副反応（接種日含め3日以内）がきつい場合、かかりつけ医療機関受診、新型コロナワクチン相談窓口
 に相談してください。学生課にも報告してください。

<参考・厚生労働省>

割合	発熱 (76.0→82.0%)	疲労 (58.7→58.5%)	頭痛 (58.0→55.9%)
50%以上	発熱 (49.9→46.7%)	疲労 (38.3→45.3%)	頭痛 (37.8→47.6%)
10-50%	全身の痛み (16.0→16.0%)	嘔吐 (1.0→0.0%)	発疹 (4.4→2.2%)
1-10%	腰痛 (1.3→0.5%)	めまい (2.0→2.0%)	下痢 (1.5→0.5%)

若いから平気??
 若いから大丈夫。かかってもしゃあ、軽症だし。仕事休めばいいんだよね。2週間でも退院だし。

後遺症のこと忘れてない!?
 退院後6か月経っても76%の方が、何らかの後遺症を抱え苦しんでいます。
 倦怠感・筋力の低下……63% 不眠……26%
 その他、脱臼、聴覚障害、歯痒、関節痛、食欲不調、味覚障害、不安、気分落ち込み

若いから・軽症だからと、後遺症が残らない保証はありません。

自分の未来と大切な人のために
 うつらない・うつさないの徹底を!!

不要不急の外出は自粛 ソーシャルディスタンスをこころを徹底 マスクの正しい着用と消毒

熱中症について

春から夏にかけて、気温、室温が高くなってくると、クーラーの効いた大学内でも熱中症になりやすくなります。体温調節ができず、気分不良になり、意識がなくなり、倒れてしまいます。

緊急時は、まず近くの人に伝え、学生課に電話してください!

➡ 06-6105-7155 (庄屋) 06-6105-2200 (正雀)

日頃から、水分補給、睡眠不足にならないよう、体調管理しましょう!

