CAMPUS HEALTH 11月号

名古屋外国語大学・名古屋学芸大学
保健管理センター　保健室
令和４年 11 月２日（水）発行
第 100 号

❗今月の NEWS トピックス❗　～インフルエンザの流行に備えて～

インフルエンザを予防する有効な方法

1.流行前のワクチン接種
感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

2.外出後の手洗い等
流水･石鹸による手洗いは手指などについたウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。

3.適度な湿度の保持
加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

4.十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

5.室内ではこまめに換気をする

6.人混みや繁華街への外出を控える　ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用する。

参考文献：厚生労働省 HP　https://www.mhlw.go.jp/index.html　「令和4年度インフルエンザ Q&A」

ノロウイルスに気をつけよう！

冬になると特に増えるノロウイルスによる胃腸炎。ノロウイルスへの正しい知識と感染対策を知り、健康的に冬を乗り切っていきましょう！

ノロウイルスに感染すると

ノロウイルスの潜伏期間は 24～48 時間で、主な症状として**吐き気、嘔吐、下痢、腹痛**がある。発熱は軽度。通常、これらの症状が１～２日続いた後、治癒し、後遺症はない。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もある。

予防のために

健康管理
・二次感染を防ぐために体調が悪いときは食品を扱う作業をしない。
・睡眠、運動、食事に気をつけ、規則正しい生活をおくる。

消毒
・ノロウイルスに汚染された可能性のあるものは次亜塩素酸ナトリウムや亜塩素酸水で消毒する。
・加熱処理が必要な食材はきちんと中まで火を通す。

手洗い
・調理する前、食事前、トイレの後、汚物の処理の後は必ず行う。
・石鹸を使用し、しっかり洗う。
・爪は短くしておく。
※ノロウイルスには消毒用エタノールが効かないので注意。

参考文献：　https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/norovirus/

記事作成：ヒューマンケア学部３年　前田奈穂さん

11月8日は(いい歯の日)

普段何気なく歯を磨いていませんか？ただゴシゴシ磨くのでは意味がありません。しっかりとセルフケアを実践し、いつまでも自分の歯でおいしいものを食べ続けるために元気な歯を維持しましょう。

歯を磨く習慣をつけましょう

基本的には一日３回。毎食後には、フッ素入り歯磨剤を使ってブラッシングをしましょう。タイミングは食後 30 分くらいを目安に。寝る前には時間をかけて、一日の歯の汚れを落とすように丁寧に磨きましょう。

磨く順序を決めましょう

磨き残しがあると、そこからむし歯や歯周病になってしまいます。 磨き残しを防ぐ方法は、「磨く順序を決めること」です。

定期健診を受けましょう

歯科医院での定期的な歯科健診も重要になります。１年に１回は歯科医院を受診し、お口の中をチェックしてもらいましょう。

参考文献：前橋市 HP　https://www.city.maebashi.gunma.jp/soshiki/kenko/kenkozoshin/gyomu/4/2/3/4133.html

Canteen から今月の献立

●今月のテーマ:さつまいも●

さつまいもには高血圧やむくみの予防に役立つカリウムや、便秘を解消してくれる食物繊維を豊富に含んでいます。また、甘味が強く焼き芋を買ったり作ったりする人も多いのではないでしょうか？今回はさつまいもを使用したレシピを紹介します。

さつまいもごはん

▶作り方◀

①白米を洗い、規定量の水を入れて 30 分～1 時間浸漬する。
②さつまいもは皮ごと 1.5cm の角切りにし、水にさらす。
③白米が浸漬できてから、食塩と酒を加えて混ぜ溶かす。
④さつまいもを③に入れ、普通コースで炊飯する。

●材料(一合)●
米:150g(一合)
さつまいも:75g
塩:3g
酒 3g

炊きあがったあとに酒を回し入れて、少し蒸らしても酒のコクと風味が感じられます✨

●栄養価(一合)●
エネルギー:608kcal
たんぱく質:8.6g
脂質:1.3g
炭水化物:134.7g

記事作成：管理栄養学部３年　梅影遥世さん