

# 保健室だより 冬

2025年 12月 第4号  
発行：札幌大谷大学・  
札幌大谷大学短期大学部 保健室



## 今年も大切！ 感染症予防！

冬の訪れとともに空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなっています。  
気温低下によって体調を崩しやすくなるうえに、インフルエンザや新型コロナウイルス、感染性胃腸炎などのウイルスが活発になりますので、十分な注意が必要です。

**守るべきことは、基本的なこと！**そこで、インフルエンザの予防について確認し、自分の生活を見直しましょう。みんなで冬を元気に過ごしましょう。



### インフルエンザを予防するには

- ・ 流行前のワクチン接種
- ・ 外出後の手洗い等
- ・ 適度な湿度の保持
- ・ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ・ 人混みや繁華街への外出を控える

### 北海道救急医療・ 広域災害情報システム



<https://www.qq.pref.hokkaido.jp/qq/qq01.asp>

### インフルエンザに罹ったら

- ・ 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。
- ・ 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように、飛沫感染対策としてマスク着用などの咳エチケットを徹底しましょう。
- ・ 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ・ 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。

参考・引用：札幌市HP、北海道医師会HP

**その他の感染症の予防や対応も基本的にインフルエンザの予防と同様です。**  
また、重症となる前に、受診をすることが大切です。

年末年始は病院探しも大変です。  
もしやと思ったら、早めに対策を取りましょう。



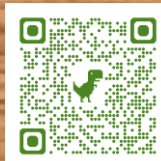
## あなたはひとりじゃありません(^^)/

冬休みには、家族や友人と久しぶりに会える方もいるでしょう。  
できるだけリラックスできる時間を持ち、  
心身ともにリフレッシュしてください。  
そして、**悩み事がある人は、思い切って誰かに話してみよう。**  
誰もいないな…と思う時には、チャット相談も考えてみてください。  
**( ( ( ひどりで抱えないでほしい ) ) )**  
あなたにとって素敵な一年の締めくくりができますように、  
そして、また明るい一年がスタートできますように。

<https://talkme.jp/>



チャット相談窓口はこちら   
**どんなことでも  
まずはお話してみませんか？**



今度の22日から、はじめませんか？  
**毎月22日は「禁煙の日」**

毎月



禁煙は、ご本人とご家族・仲間や医療者が一緒に取り組むことが大切です。

**スワンスワンで禁煙を！**  
(吸わん 吸わん)

禁煙推進学術ネットワーク

禁煙の日

禁煙

**12月22日は月曜日☺**  
**今年最後のチャレンジ！**  
**あなたもはじめませんか？**



一般社団法人 **禁煙推進学術ネットワーク**  
Tobacco Control Medical-Dental Research Network

スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を！をスローガンに、毎月22日を「禁煙の日」として、日本記念日協会に登録しました。

この日を一般の方々や医療者、行政などに広く認知していただくことにより、日本での禁煙推進活動がいっそう進むことを願っています。(HPより)