



健康相談室だより

2018年 11月
学生・教職員健康談室

学生・教職員の皆様、こんにちは。朝晩の肌寒さを感じるようになりました。いかがお過ごしですか？
今年の夏は、長く厳しい暑さと台風による気温と気圧の変化が大きく、体調管理も大変でした。これからは寒さと感染症の対策になります。手洗いをこまめに行い、睡眠を充分にとるようにしてください。

【保健室】

これからの季節はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症に罹患する人が例年多くなります。そこで、今年度より、感染症で欠席の手続きの際「**感染症 登校許可証明書**」を提出してもらう事になりました。

●「感染症 登校許可証明書」とは・・・

学内の感染拡大防止の為に感染症に罹患した場合提出する証明書

学校感染症で受診する場合（主な疾患名は用紙に記載あり）

- ① 大学HP『学生生活』→『各種届出用紙ダウンロード』より用紙を印刷して病院に持参し記載をしてもらう。※治療の受診時に記載する場合もあり。
- ② 学生課へ連絡。（学生課から保健室へ転送し、状況確認）
- ③ 登校をしたら本紙を学生課に提出。

<注意>この書類は、感染症で欠席の際の診断書の代わりとなります。

但し、「欠席→出席」と確約するものではありません。

最終判断は担当教員となります。

<予防>手洗いが基本です。またマスクを装着したり、睡眠と栄養をしっかりとって、罹患しない身体を作りましょう。

<大切>人の多い所では「咳エチケット」*！ 周りにうつさない！

*咳やくしゃみはハンカチや袖元で口元を覆い、使ったティッシュは直ぐゴミ箱へ！

もしかしたら・・・？と思ったら、休養と受診する必要性を考えましょう。



●【風疹】麻疹に続き、今夏は風疹のニュースも耳にしました。10月も首都圏での感染報告数が多くなっています。

左記【図1】を参照してみてください。自分自身がどの接種の状況にあるか一度確認してみてください。

(参考：日経スタイルが国立感染症研究所の緊急情報を基に作成)

学生の皆さんは、厚労省の指示通りに受けていれば2回接種しています。しかし、1979年4/1～1990年4/2に生まれた方は男女共に1回、それ以前に生まれた男性の方は接種の機会が1度もありませんでした。

そこで問題となるのは、罹ってしまうと子供より症状が

長びく事があったり、反対に「不顕性感染」（感染しても症状が表れない）で気づかずに周りに感染させてしまい、それが抗体を持たない妊娠20週未満の妊婦に感染させてしまうと、胎児に障害を残してしまう確率が高くなる事です。自分の家族や身近な方が悲しい思いをしないように、是非妊娠を希望している女性はもちろん、男性の方も是非抗体検査→ワクチン接種を行うことを考えて下さい。期限はありますが、抗体検査やワクチン接種を無料にしている自治体もありますので、お住まいの自治体HPなどで確認して下さい。

<お問い合わせ>

学生・教職員健康相談室

大宮校舎：048-687-5113

豊洲校舎：03-5859-7400

※電話番号は通知しておかけ下さい。
芝浦校舎：03-6722-2635

感染症・登校許可証明書 (Certificate of Recovery from Infectious Disease)

氏名 (Name of Disease) 診断日 (Date of Diagnosis) 登校許可期間 (Suspension Period)

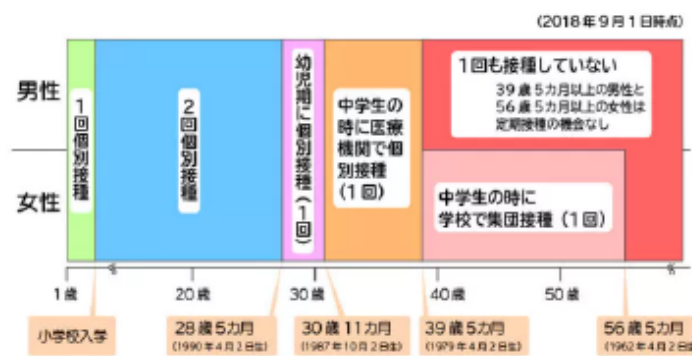
口インフルエンザ (Influenza)	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
口流行性感冒 (Common Cold)	発症後5日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
口麻疹 (Rubella (three-day measles))	発症後5日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
口水痘 (Varicella (Chicken pox))	すべてが痂皮化した後5日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
口伝染性下痢 (Shigellosis)	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
口伝染性皮膚炎 (Dermatitis)	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
口伝染性結核 (Tuberculosis)	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
口伝染性髄膜炎 (Meningitis)	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
口伝染性脳脊髄膜炎 (Encephalomyelitis)	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
口伝染性脳炎 (Encephalitis)	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
口伝染性脊髄炎 (Myelitis)	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
口伝染性神経炎 (Neuritis)	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
口伝染性神経根炎 (Radiculitis)	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
口伝染性神経根炎 (Radiculitis)	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
口伝染性神経根炎 (Radiculitis)	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

医師の署名 (Signature of Doctor) 医師の印 (Seal of Doctor)

患者の署名 (Signature of Patient) 患者の印 (Seal of Patient)

発症日 (Date of onset) 年 月 日 診断日 (Date of diagnosis) 年 月 日

【図1】風疹含有ワクチンの定期予防接種制度と年齢の関係



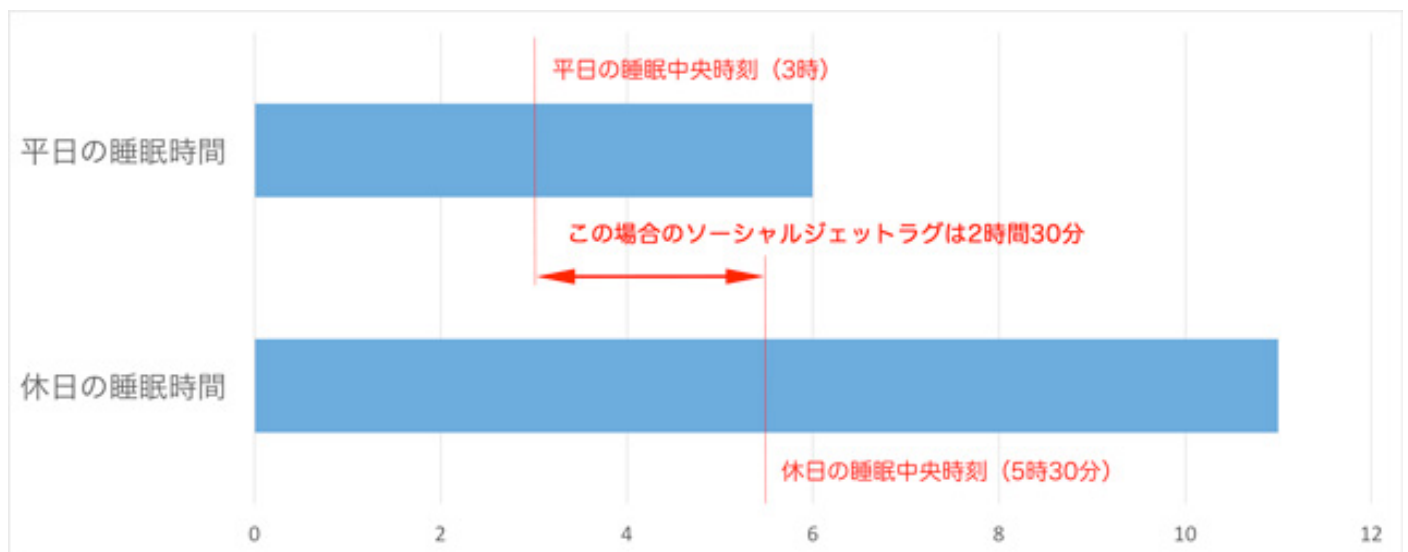
風疹ワクチンの予防接種の状況 (2018年9月1日時点) *国立感染症研究所 感染症疫学センター「首都圏における風疹急増に関する緊急情報：2018年9月12日現在」を基に作成

【学生相談室】

週末の寝だめが**危ない！！**ソーシャル・ジェットラグ

レポート課題や研究の中間発表、学会発表の締め切りなど、皆さんウィークデイは寝る間を惜しんで学業に取り組んでいるという話はよく聞きます。学生相談でも「〇日からあんまり寝てません。あ、週末寝ます」という会話はよく出てきます。課題の提出も済んで土日は寝ようという気持ちはよく分かります。課題や学会発表論文の締め切りにおくれるわけにはいかないですからね。でも、気をつけないとこのいわゆる「寝だめ」、メンタルヘルスにとっては結構危ない行為です。

睡眠不足の日を過ごして、週末や時間ができたときに寝だめをすると当然、寝起きする時間に差が生じます。この差が実は海外旅行で時差のあるところへ行ったときに起こる、いわゆる時差ボケのような状態を作り出します。これをソーシャル・ジェットラグといいます。



このソーシャル・ジェットラグは、皆さんの大学生活に大きな影響を与えることがあります。月曜日の午前中の授業がつかないですか？月曜日、いつも調子が悪くて、ダルい感じが強く、気分の落ち込みやイライラで大学へ来る気がしないというのは、実は週末の寝だめによるソーシャル・ジェットラグのせいかもしれません。月曜日も含めて、休み明けが特に憂うつで何も手につかないという人はソーシャル・ジェットラグかもしれません。課題などで忙しいときも、次のことに気をつけて生活するとソーシャル・ジェットラグを予防できます。

1. 休みの日も起床時間を2時間以上ずらさない。
2. 夜遅い時間に食事をしない。
3. 朝目が覚めたら日光に当たる

上記3つを守って、生活しましょう。



それでも、休み明けの憂うつに困ったら学生相談室（予約ダイヤル 048-657-5112）に相談してみてください。

【相談予約・学生相談についての問い合わせは】

予約専用ダイヤル： 048-687-5112 ※電話番号を通知しておかけ下さい。