



# 2月の健康相談



|           |                             |
|-----------|-----------------------------|
|           | <b>健康相談</b>                 |
| <b>日時</b> | <b>2月20日(木) 13:00~15:00</b> |
| <b>担当</b> | <b>学校医 佐藤有三先生</b>           |
| <b>予約</b> | <b>0561-75-2630</b>         |
| <b>場所</b> | <b>保健管理センター</b>             |
| <b>対象</b> | <b>学部生・大学院生・教職員</b>         |

## ノロウイルスに気をつけましょう!

### 予防5原則

- ①徹底した手洗い … 石鹸を使っていないに手洗いをしましょう。
- ②汚物の処理 … 汚物処理の際は使い捨てガウン、マスク、手袋を着用しましょう。  
汚物処理後は塩素系漂白剤で床などを拭き取りましょう。
- ③環境の清浄 … 多くの人が触れる箇所(便器、ドアノブなど)は特に気をつけましょう。  
消毒は必要なときは塩素系漂白剤を使用しましょう。
- ④健康管理 … 体調不良になると抵抗力が低下します。適度な運動、栄養や睡眠を十分にとり、規則正しい生活習慣を送りましょう。
- ⑤食品の加熱調理 … 中心部が85~90℃で90秒間以上の加熱をしましょう。

### 症状

**潜伏期間 24時間~48時間**

- ・ 吐き気・嘔吐
- ・ 腹痛・下痢
- ・ 発熱(軽度)

