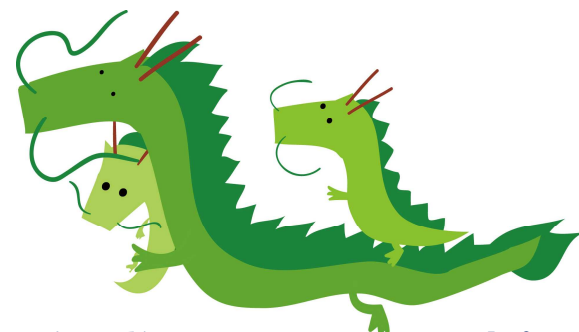


水産大学校 保健室 2024年

保健だより 1・2月号



きのえたつ

2024年の干支は、「甲辰」です。この「甲辰」には、成功という芽が成長していき、姿を整えていくという意味合いがあり、これからの成長をさらに形作っていく年でもあります。皆さんの努力が形になり、実りある1年になることを願っています。

年末年始など長期休暇の後は、気分の落ち込みや身体の辛さを感じる場合があります。皆さんもぜひ今の心の状態をチェックしてみてください。ストレスの感じ方は、一人ひとり異なります。心身の不調が続いたり、気になることがあれば、早めにみなと館へ相談に来てください。

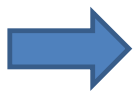
① 心の体温計

簡単な質問に答えるだけで、ストレス度や落ち込み度をチェックできます。

山口市 こころの体温計

検索 で検索!

携帯・スマホは
こちらから



こころの体温計

本人モード

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス
※レベルが上がる毎にケガをします

【水の透明度】落ち込み度
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

猫 社会的なストレス
水槽のヒビ 住環境のストレス
黒金魚 対人関係のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
水の透明度 落ち込み度
石 その他のストレス

本人モード 結果画面(例)

② 心の健康チェック表 (K6)

K6質問票は、心の健康をチェックすることができるものです。

過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。 あてはまるところに○をつけてください。

	項目	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
1	神経過敏に感じましたか？ (少しの刺激にも過敏に反応しましたか？)	0点	1点	2点	3点	4点
2	絶望的だと感じましたか？	0点	1点	2点	3点	4点
3	そわそわ落ち着かなく感じますか？	0点	1点	2点	3点	4点
4	気分が沈みこんで、何が起ころうとも 気が晴れないように感じましたか？	0点	1点	2点	3点	4点
5	何をするのも骨折いだと感じましたか？ (何をしても苦勞に感じましたか？)	0点	1点	2点	3点	4点
6	自分は価値のない人間だと感じましたか？	0点	1点	2点	3点	4点

回答の数字を合計してください。

5点未満	問題なし	
5点～10点未満	要観察	心にストレスがたまっているようです。 眠れないなどの気になることがある人は、 ストレス解消を心がけましょう。
10点以上	要注意	心が疲勞しているようです。 みなと館に来てください。





ノロウイルス感染症

この時期に発生する感染性胃腸炎では、特にノロウイルスによる集団発生例が多くみられています。

○感染経路

ウイルスに汚染された食品を食べる(牡蠣・アサリなど2枚貝の生食)
接触感染(感染している人の汚物を触り感染)
空気感染(感染した人の付着した汚物が乾燥し、空気中に漂うことで口に吸い込んだ人が感染)

○症状

感染後1日~2日の潜伏期間を経て、**突然の嘔吐・下痢・腹痛・微熱**があります。
2日~3日で症状が治まります。



○予防

ノロウイルスの感染予防の基本中の基本は「**手洗い**」
人体に対するノロウイルスの予防法としては、石けんと流水による手洗いで手指に付着したノロウイルスを物理的に除去することが、最も重要で効果的な予防法になります。

手洗いのタイミング

- ★外出から戻ったとき(服にウイルスが付着している可能性があるため、服を脱いで手洗いをする)
- ★調理の前
- ★食事前
- ★トイレの後
- ★排泄物の処理後

○感染したら注意すること

- ・症状がでたら自己判断で下痢止めや吐き気止めを服用せず、**医療機関を受診**しましょう。
(嘔吐や下痢を薬で抑えると、ウイルスが体外に排出されないため症状が長引きます。)
- ・嘔吐や下痢で**脱水症状**となるため、スポーツドリンクなど少量ずつ水分補給をしましょう。

みなと館のご案内

修学支援室・保健室・相談室
多目的トイレ  もあります。

修学支援室

小竹 直樹(水産流通経営学科)

原田 貴澄(事務)

保健室(看護師)

中川 宏実 永田 恵美子

カウンセラー(臨床心理士、公認心理師)

続木 奈美【火曜日】

杉本 正志【金曜日】



どんな時に利用していいの？

怪我の手当て・病気の相談・体重測定
身長測定・血圧測定・体脂肪測定など

- ◆学校に行けない。行きたくない。
- ◆眠れない・食欲がない・疲れやすい
- ◆友達の接し方がわからない。
- ◆なんとなく生きづらさを感じる

「これって相談してもいいこと？」と思う内容でも、一人で悩まず、みなと館に来てください。

メールでの相談予約もできます。 soudan@fish-u.ac.jp

学籍番号と氏名、相談希望日時を書いてメールしてください。オンラインカウンセリングをご希望の際は、その旨をご記入ください。なお、相談内容はメールに記入しないようにしてください。

学外の相談先

心の健康電話相談 (山口県福祉総合相談支援センター)

電話：083-901-1556

開設時間 月～金(祝日、年末年始を除く)

午前9時00分～11時30分 午後1時00分～4時30分



山口県の臨床心理士が1対1で対応してくれます。

開設日時 午後6時から午後10時