



あわらキャンパスの医務室からこんにちは No.4

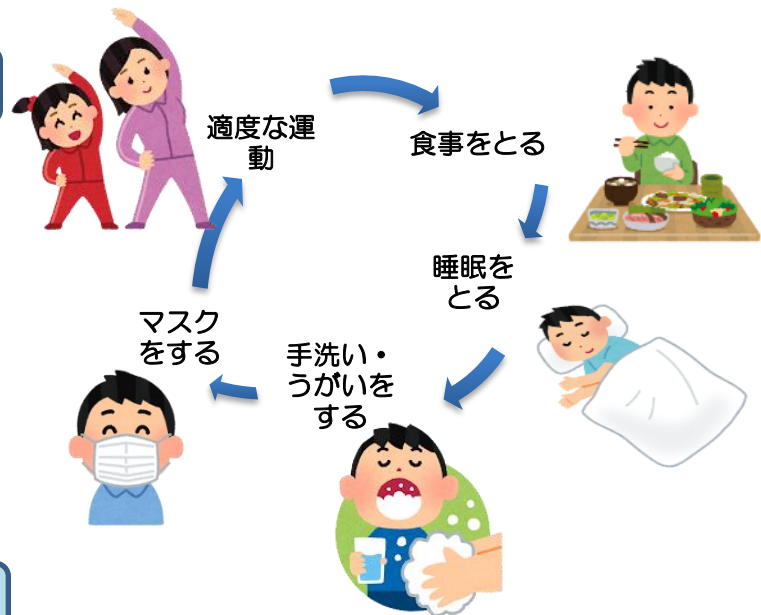


寒に入り、厳しい寒さの中あわらキャンパスに通学している皆様お身体の調子はいかがでしょう。今年は、1月下旬から大雪となり毎日、除雪作業に追われています。

コロナ・インフルエンザ対策はされていますか。冬は、空気が乾燥し寒さのために密閉するためにウイルス感染が多発します。コロナ対策を継続するとともに栄養をしっかりと取り寒さに負けず適度な運動を屋内でもしましょう。

冬の健康管理について

- ① 食事はきちんと食べましょう
- ② 睡眠を取りましょう
- ③ マスクをしましょう
- ④ 手洗い・うがいをしましょう
- ⑤ 適度な運動をしましょう



新型コロナ後遺症について

第8波のコロナもやや下火になって来ていますが、今年年末から年始にかけて大学でも発症した学生・職員が多くいました。発症後の後遺症について相談に来る学生さんがいます。すっきりと症状が改善しないことが多いので、いつでも相談に来てください。

後遺症症状：



倦怠感

呼吸苦

頭痛

めまいや臭覚異常

咳嗽

メンタル不調

上記の症状が続くようなら、医務室に相談に来てください。

または、医療機関に受診してください。

医務室の看護師勤務時間は、月曜日・火曜日(10:30~14:30)

気軽に来て
ください♪

