

1. 健康管理

保健室では、心身ともに健康な学生生活がおくれるよう、次のようなサポートを行っています。

1. 保健室の利用案内

場 所	1号館 本部棟1階（事務所の奥）
利用時間	月～金 8:30 ～ 17:30 (閉室の場合もあります。保健室前の開室予定表で確認して下さい。) 看護師が1名 常駐しています。 看護師が不在のときは事務局窓口にお知らせ下さい。
利用方法	①利用時には問診表を記入して下さい。 ②利用できるのは、けがあるいは体調不良の学生のみです。付き添いの学生は体調の悪い学生を入室させたら、すみやかに退室して下さい。 ③けがの処置や健康相談が終了したら、すみやかに退室して下さい。 ※薬の使用は、どうしても必要な場合に限りです。生理痛・頭痛などで必要な人は、自分が飲みなれた薬を持参しておくようにして下さい。
掲 示 板	保健室入口横に掲示板を設置しています。 保健室からのお知らせや、健康に関するニュース（月2～3回程度更新）、保健便り等を掲示しています。 前を通った時にはぜひご確認下さい。

2. 応急処置

簡単なけがや病気の応急処置を行っています。体の調子が悪くなった場合はベッドでの休養もできます。

3. 自動体外式除細動器（AED）の設置

保健室前には、AEDが設置されています。急病人を発見したら、保健室にご連絡下さい。

4. 定期健康診断

学校保健安全法に基づき、全学生を対象として定期健康診断・小児感染症抗体価検査（1年生のみ）を4月上旬に学内で実施しています（小児感染症抗体価検査の費用は学生負担です）。

詳細については別途連絡しますので、掲示板などをよく確認して下さい。

健診全般は兵庫県健康財団、小児感染症抗体価検査は順心淡路病院の協力のもとで実施し、健診結果に基づき、その後の生活指導や受診病院の紹介を行います。

また、実習に必要な小児感染症抗体価検査結果の管理や予防接種のサポートを行います。

5. 予防接種

1) 小児感染症抗体価検査により、抗体がないと判断された場合はワクチンの接種が必要です。接種が必要な学生には個別に連絡をしますので、速やかに接種して下さい。接種が完了しない場合は実習に参加できません。

詳細については『感染予防について』を参照して下さい。

2) 全学生を対象として、順心淡路病院の協力により、10月下旬から11月中旬にインフルエンザワクチンの接種を学内において実施しています。(詳細な日程は別途連絡します。費用は学生負担です。)

看護学生として自他ともに安全に実習を行うため、本学では全員接種を原則としています。学内で接種または自分で接種を受け、証明を提出することが必要になります。

接種しない場合は実習に参加できません。

アレルギー等がある場合は個別に相談に応じますので、保健室まで連絡して下さい。

6. 簡単な検査

身長計・体重計・血圧計・視力検査器・メジャーを設置していますので、希望者はいつでも申し出て下さい。さらに専門的なことが必要な場合は順心淡路病院に紹介する便宜を図ります。

7. 健康相談

健康上のあらゆる相談に応じます。日常的には看護師が相談に応じます。

状況に応じて、各種相談機関・病院もご紹介します。

相談内容は個人情報として取り扱い、漏洩することのないよう厳守します。

8. 健康保険遠隔地被保険者証について

病気やけがなどで医療機関を受診する時、健康保険証が必要です。

家族(扶養者)と離れて生活する学生は、けが、病気、事故等の予期せぬ事態に備えて、早めに「遠隔地被保険者証」を用意しておいて下さい。これは家族と離れて生活している人のための個人用の保険証です。

1) カードタイプの場合

カードは個人で持つことが可能ですので、本人のカードを持つようにして下さい。

2) カードタイプ以外の場合

この場合は、「遠隔地被保険者証」が必要になります。申請には、次のような手続きが必要です。

申請先 扶養者の勤務先、もしくは所轄の社会保険事務所

必要書類 在学証明書

手続き 学務課にて在学証明書の交付申請を行い、在学証明書が交付されたら、扶養者に送付し、「遠隔地被保険者証」の申請手続きをしてもらって下さい。

9. Will災害傷害保険の申請について

本学では全学生を対象として、実習中及び学校管理下での傷害事故等に対応できる保険に加入していただきます(1年毎に更新)。保険料は学生負担となります。請求手続きは保健室より行います。

保険事故が発生した場合は、速やかに保健室へ届け出て下さい。

加入している保険の名称

一般社団法人日本看護学校協議会共済会 傷害保険 Will 2

保険の内容

- ①実習中、大学の管理下(登下校・大学の講義・演習中、学校行事中及び大学に届け出ている課外活動中、並びに大学・実習先への移動時)の傷害・事故等
- ②上記期間内の賠償(大学や実習先での物品の破損など)
- ③指定された感染症に罹患した場合の感染見舞金(24時間補償)

詳細は配布してあるパンフレットをご確認下さい。

Willの対象になるか不明な場合は、保健室までお問い合わせ下さい。

10. 卒煙支援について

希望者に対して、個別に卒煙支援を行います。

卒煙したい方はお気軽にご相談下さい。

2. 学校保健安全法に定める感染症について

学校保健安全法に定められた感染症に罹患したときは、周囲への感染拡大を防ぐため、出席停止となり、医師の許可を得てから登校することになっています。対象となる感染症に罹患した場合は、下記のとおり対応してください。

1. 感染症の疑いがある場合は無理に登校せず、速やかに受診する。
 2. 診断されたら、すぐに学校へ電話で連絡する。医師の指示に従い、登校の許可がでるまでは自宅療養する。
 3. 「感染症治癒後・登校許可証明書」をA4サイズにコピー、または大学ホームページよりダウンロードし、登校が許可されたことを医師に記入してもらう。(登校禁止期間が明記されていれば、医療機関発行の様式でも可)
 4. 登校後直ちに、上記証明書を教務係へ提出し、許可を得てから教室へ入室する。
- ※学校保健安全法で定められている感染症および出席停止期間については表1を参照。

表1 学校において特に予防すべき感染症の分類

学校保健安全法施行規則第18号

分類	疾病名	初期症状	潜伏期間	出席停止の期間	出席停止手続き	
第1種	エボラ出血熱	頭痛・背腰痛・発熱・下痢・発疹など	4～14日			
	クリミア・コンゴ出血熱	発熱・頭痛・関節痛・嘔吐・しゅう明・まぶさなど	2～9日			
	痘そう	高熱・悪寒・疲労感・頭痛・背部痛・発疹	7～12日			
	南米出血熱	発熱・頭痛・筋肉痛・眼窩後痛・結膜の充血・紅斑・紫斑・全身のリンパ節腫大	数日～数週間			
	ペスト	全身倦怠感・悪寒・頭痛・嘔吐・筋肉痛・発熱等	数バストで5～11日			
	マールブルグ病	頭痛・背部痛・発熱・下痢・発疹等	4～9日			
	ラッサ熱	悪寒・発熱・背部筋肉痛・悪心・胸痛・下痢等	7～10日			
	鳥インフルエンザ(H5N1)	発熱・出血・多臓器不全・肺炎・咳・呼吸困難・腹痛・下痢・膈炎・結膜炎	1～2日		治癒するまで	
	急性灰白髄炎(ポリオ)	発熱・唾下障害・咽声・咳嗽・呼吸困難等	7～10日			
	ジフテリア	発熱・悪寒戦慄・筋肉痛	2～5日			
第2種	重症急性呼吸器症候群(SARS)					
	感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第6条第7項から第9項に規定する新型インフルエンザ等感染症及び新感染症					
	インフルエンザ(鳥インフルエンザ[H5N1]を除く)	鼻水・咳嗽・発熱・倦怠感・頭痛・筋肉痛・関節痛	1～2日		発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで	
	百日咳	咳嗽・鼻水・咽頭の発赤・腫脹	7日		特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質薬剤による治療が終了するまで	
	麻疹	発熱・鼻水・咳嗽・眼脂・しゅう明・発疹	9～11日		解熱した後3日を経過するまで	
	流行性耳下腺炎	頬の腫脹・倦怠感・悪寒・頭痛・四肢痛・嘔吐・発熱等	2～3週間		耳下腺・顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	
	風疹	発疹・リンパ節腫脹・発熱	14～19日		発疹が消失するまで	
	咽頭結核熱	発熱・咽頭痛・頸部痛・頭痛・眼痛・全身倦怠感など	5～7日		主要症状が消退した後2日を経過するまで	
	細菌性髄膜炎	咳・微熱・倦怠感など風邪に似た症状	4～6週間		症状により医師から伝染の恐れがないと認められるまで	
	水痘	発熱・頭痛・嘔吐・掻痒・意識障害等	2～4日			
第3種	コレラ	発疹・水痘・発熱	14～15日		すべての発疹が痂皮化するまで	
	細菌性赤痢	下痢・嘔吐	1～3日			
	腸管出血性大腸菌感染症	発熱・下痢・血便・腸痛・しぶり腹	2～7日			
	腸チフス	血便・激しい腰痛・悪心・嘔吐・悪寒・発熱	4～9日			
	パラチフス	全身倦怠感・発熱・頭痛・咽頭痛・腹痛	5～14日			
	流行性角結膜炎	全身倦怠感・発熱・頭痛・咽頭痛・腹痛	1～2日			
	急性出血性結膜炎	充血・浮腫・リンパ節腫脹・しゅう明・疼痛・異物感・霧視等	1～2日			
	その他の伝染病	出血斑・眼のかゆみ・異物感・眼痛・流涙・眼脂	24～28時間		医師により感染の恐れがないと認められるまで	
						1) 本学指定「感染症治療後、登校許可が認められるまで」の提出が必要 2) 医師から登校の許可が得るまでは登校しない

ご担当医 様

感染症治癒後 登校許可証明書記入について（ご依頼）

学校保健安全法の定めにより、学校で予防すべき感染症に罹患した本学学生について、診断名及び今回の出席停止が必要であったと考えられる期間を、下記にご記入いただきますようお願い申し上げます。

問い合わせ先：関西看護医療大学 0799-60-1200

感染症治癒後・登校許可証明書

本人記入欄	学生氏名	学生番号
	住所	
	TEL	

上記の学生は、下記疾病が軽快したので登校しても支障がないことを証明します。

疾病名(下記疾病の該当欄に○印をつけてください)

<input type="checkbox"/>	インフルエンザ	<input type="checkbox"/>	咽頭結膜熱(プール熱)
<input type="checkbox"/>	麻疹(はしか)	<input type="checkbox"/>	流行性角結膜炎
<input type="checkbox"/>	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	<input type="checkbox"/>	急性出血性結膜炎
<input type="checkbox"/>	風疹(三日はしか)	<input type="checkbox"/>	百日咳
<input type="checkbox"/>	水痘(みずぼうそう)	<input type="checkbox"/>	その他()

初 診 年 月 日

登校禁止期間 年 月 日～ 年 月 日

登 校 許 可 年 月 日

年 月 日

医療機関名

住 所

医 師 名

印

※感染症治癒後、登校許可証明書による情報は保健室、事務局、及び担当教員が共有し、原則として第三者への開示をいたしません。ただし学内集団感染において緊急を要する場合、法令に基づく場合や、本人の生命・身体・財産を保護するために必要がある場合などで、本人の同意を得ることが困難であるときは例外的に第三者(保健所など)に開示することがあります。

【学生はこの証明書を登校後直ちに事務局教務係へ提出してください】

学 長	学科長	学生委員長	教務委員長	事務局長	学務課長	教務係	保健室担当

感染予防について（重要）

実習にできる看護学生という立場から、日本環境感染学会『院内感染対策としてのワクチンガイドライン』に基づき、本学では小児感染症抗体価検査の実施、それに基づくワクチン接種、インフルエンザ予防接種を行っています。

1) 小児感染症抗体価検査とは

「麻疹・風疹・水痘・流行性耳下腺炎・B型肝炎」の抗体を持っているかを検査します。

抗体を基準値以上持っていれば発症を予防できるといわれています。

この抗体が(±)(-)判定の人は、ワクチン接種が必要です(B型肝炎を除く)。

麻疹のみ、(+)判定でも16.0未満の場合は接種が必要となります。

1年生(学部・院両方)および入学から5年目となる学生に実施します。

2) なぜワクチン接種が必要なのか

大きくわけて3つの理由があります。

①自分が感染症にかかることを防ぐ。

②周りの友人・教職員・医療スタッフへの感染を防ぐ。

③実習先で患者さんやその家族等へ感染させることを防ぐ。

これらのため、実習先の病院・施設から、**感染を防ぐ十分な抗体があることが実習を受け入れる条件として求められています。インフルエンザ予防接種も同じく、接種していることが受け入れの前提となっています。**

特に③においては、妊婦が風疹に罹患した場合、胎児が先天性風疹症候群（難聴、心疾患、白内障など）をおこす可能性があります。

健康な皆さんにとっては数日で治る病気でも妊婦・乳幼児・高齢者・抵抗力の落ちた状態の人々にとっては、命取りになる可能性もあります。

自分と周りを守るために、本学ではワクチン接種は実習に参加する条件となっています。

3) 個人健康管理カードについて

小児感染症抗体価検査結果及びワクチンの接種状況は、個人健康管理カードで行います。個人健康管理カードは入学時に作成し、卒業まで使用します。保管は保健室で行い、卒業時に各個人へ返却します。ワクチンの接種が必要な学生は、保健室で個人健康管理カードを受け取り、病院で接種記録をしてもらってください。

インフルエンザ予防接種を学外で受ける場合も同様です（済証を保健室に提出でも可）。

4) 結核対策について

本学においては、年1回の胸部レントゲン検査により早期発見に努めています。結核の初期の症状は、風邪とよく似ていますが、咳、微熱などの症状が長く続くのが特徴です。2週間以上咳や微熱が続いた場合は、結核の可能性もありますので医療機関を受診して下さい。

〈参考〉

QFT検査を受ける方へ

結核に感染しているかどうかを調べる血液検査。過去に感染していた場合でも陽性となるため、判定には注意が必要。結核感染の疑いが強い場合に、保健所や医療機関等で実施しています。

3. 健康アドバイス

1. 禁煙のススメ

喫煙は格好良いものではなく、ストレスを解消してくれるものでもありません。将来、医療従事者となられる方には禁煙・卒煙を強く推奨します。

大学では、禁煙・卒煙についての意識改革ができるようにサポートします。

1) 未成年者は喫煙禁止

大学生になっても20歳になるまでは「未成年者喫煙禁止法」により喫煙が禁止されています。これは、身体が成長途上の未成年者は健康への害が大きく、リスクの判断もできないという理由からです。20歳になっても、吸うか吸わないかは慎重に判断して下さい。

2) 受動喫煙の害

タバコを吸わない人が知らず知らずのうちにタバコの煙を吸っていることを受動喫煙といいます。喫煙者が直接吸う煙（主流煙）よりも周囲に広がる煙（副流煙）の方が有害物質を多く含んでいます。喫煙はタバコを吸う本人だけでなく、周囲の人もタバコの煙によって害を被ります。喫煙者は非喫煙者に対して健康被害や迷惑を与えないようにする配慮が必要です。

健康増進法が平成15年5月より、施行され、公の場所では受動喫煙の害を防止するために禁煙及び分煙が進んでいます。

2. お酒との付き合い方

大学生（20歳以上）になったらお酒を飲む機会ができてきます。お酒は心をリラックスさせる効果もありますが、若者にとっての心身の発達に悪影響を及ぼしたり、思わぬ事故に遭ったりする場合があります。お酒に関する正しい知識を持ち事故を未然に防ぎましょう。

1) イッキ飲みは厳禁

アルコールを一度に大量に摂取することにより、気分が悪くなるだけでなく、中枢神経が麻痺し、時には死に至る場合もあります。イッキ飲みを強要した場合は強要罪、酔いつぶれて急性アルコール中毒になった場合は傷害罪、酔いつぶれている人を介抱しなかったときは保護責任者遺棄の罪に問われます。また、民事での責任を問われます。

雰囲気には飲まれるのではなく、断る勇気を持ちましょう。

2) 飲酒運転は厳禁

飲酒すると、「認知」「判断」「運転能力」のすべてが低下するため、重大事故に直結する危険性が高く、飲酒運転は法律で（道路交通法第65条）禁止されています。

自転車も車やバイクと同じように、飲酒運転となりますので、絶対にやめましょう。

3. 一人暮らしの心得

初めての一人暮らしという人も多いと思います。

一人暮らしは、生活の全てに自分で責任を持たなくてはなりません。

健康・安全に十分気を付けて、楽しい大学生活を送って下さい。

1) 食事の基本は自炊で

インスタント・お弁当ばかりの生活では、心身ともに健康な生活は送れません。インターネットでも簡単にレシピを検索できます。簡単なものから作ってみましょう。自分で作ったあったかいご飯は美味しいですよ。

2) いざというときの備えを

急な体調不良で寝込んだり、災害がおこったり。いざというときのために、以下のものは必ず用意し、定期的に点検して下さい。

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• ペットボトルの飲料(水・スポーツドリンク)• マスク• ばんそうこうやガーゼなど救急用品• 普段使用していた薬(風邪薬、鎮痛剤など。持病のある人はその薬も) | <ul style="list-style-type: none">• 保険証• 懐中電灯 | <ul style="list-style-type: none">• 体温計• 消毒液 |
|---|--|---|

3. 朝食を食べよう！

「時間がないなあ・・・」「面倒くさいから・・・」と朝食を食べないで出かけることはありませんか？朝食にはこんな大切な役割があります。

1) 体のリズムを整える

朝食を食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなり、一日をすっきり元気にスタートできます。ところが朝食を食べないと午前中は頭も体もボーっとしたまま・・・。

昼食を食べた後にようやく元気が出て夜は活動的に夜更かして、また朝、起きられない・・・そんな悪循環に陥ってしまいます。

きちんと朝食を食べて生活リズムを整えることは、健康な生活習慣として大切です。

2) 体温を上げる

ヒトの体温は寝ているときは下がっています。それが朝食を食べ栄養がいきわたることで体の中で熱が作られ、体温が上がります。

3) 脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖(血糖)」です。ブドウ糖は体の中に少ししか蓄えておけない(しかも脳には蓄えられない!)のですが、夜寝ている間もエネルギーを使っているので、朝食を食べないと午前中はブドウ糖が不足したまま(低血糖の状態)です。

4) 朝ごはんは脳と体の目覚まし時計

夜型、朝食抜きの生活は、肥満や栄養不足、生活習慣病の原因にもなります。

朝食は、一日を元気にスタートするための脳とからだの目覚まし時計です。朝食をきちんと食べる習慣を身につけましょう。

4. みんな知ってる？STD

いま、10～20代の若者を中心にSTDが急増しています。STDとは英語の頭文字をとったもので、「性感染症」のことを意味します。(STIと呼ばれることもあります。)STD(エスティディー)と言えば聞こえのいい感じがしますが、症状が出にくいものもあるため、感染して気づかないでいると、知らない間に体がむしばまれていきます。

若者の間で増えている性器クラミジア感染症をはじめ、淋菌感染症、梅毒、性器ヘルペスウイルス感染症など、その種類はさまざまです。

「私は、大丈夫!」と nghĩっているも、感染の危険はあなたのすぐそばにあるかもしれません。「性」に対して正しい知識を身につけ、責任のある行動をとることで防ぐことは可能です。

各自治体で匿名でのエイズ検査・相談も行われています。

保健室に掲示してありますので、ご確認ください。

5. ストップ・ザ・薬物

「薬物乱用」の問題は世界的な広がりを見せ、人間の生命はもとより社会や国家を脅かすなど、最も深刻な社会問題の一つとなっています。

最近、大麻の売買や栽培、吸引で大学生が逮捕、起訴される事件が相次いでいます。いうまでもなく、大麻、覚せい剤などといった違法薬物を勧める際の「疲れが取れる」、「頭がスッキリする」、「らくにダイエットができる」などといった言葉はすべて誤った情報です。

また、これらは所持すること自体が犯罪であり、手にした時点で厳しい社会的制裁(刑事罰)を受けることになり、人生を棒に振ることになります。

加えて、大麻等薬物の乱用は、生涯にわたり脳や心身へ計り知れない障害を与えるものであることが証明されています。

大麻をはじめとするこれら違法薬物等にかかわることのないよう強く望みます。

なお、違法薬物に関する悩みや情報をお持ちであれば、一人で悩んだり迷ったりすることなく、速やかに学務課、保健室および学生相談室などのすべての教職員にご相談下さい。