

さくらウエルネス

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日 平成30年6月26日

新年度が始まって2か月が過ぎました。1年生のみなさん、新生活には慣れましたか？2年生のみなさんは実習や就職活動などで忙しい毎日を過ごしていることでしょうか。季節の変わり目もあり、体調も崩しやすく、疲れもたまり始めるころですね。健康管理室で休養する人も増えています。

健康管理室では、皆さんの健康に役立つ情報をお届けするために「さくらウエルネス」を発行しています。

皆さんが充実した毎日を健康的に送ることができるようお手伝いできればと考えています。



健康診断



みなさん、健康診断は忘れずに受けましたか？

健康診断は学校保健法に定められており、必ず全員が受けることになっています。

現在、健康管理室では4月に行った健康診断の結果が出て、対象の人には再検査のお知らせや受診のお願いをしています。

忙しい毎日かと思いますが、何をやるにも体が資本です。自分の健康状態をしっかり把握し、心配のない状態にしておきましょう。また、自分の体の基本的なデータを知っておくといいですね。（持病があるので気を付けることは・・・、平熱は 0°C くらい、血圧は低い方、この時期は体調を崩すことが多い、etc.）自己管理できることも社会人にとってとても大切なことです。

健康診断の結果は後日、みなさん一人一人にお配りしますので確認してください。定期的に体重や体温、血圧などを測りたい人も遠慮なく来室してください。

熱中症



今年も暑い季節がやってきます。

外出する機会も多くなると思いますが、外出中の対策だけでなく、室内にいても熱中症になることがありますので、スポーツをするときなどは十分に気を付けましょう。また、体調が少しでも悪い時は過度な運動は控え、休養しましょう。



熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る

ご注意ください！麻疹（はしか）！



掲示板などでもお知らせしていますが、麻疹（はしか）の流行が見られます。一番効果的な予防はやはり予防接種です。予防接種を受けたかどうかは母子手帳に記載してありますので、確認してください。これまでに2回以上受けていることが望ましいです。

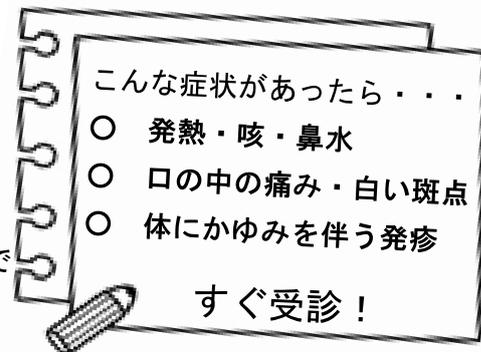
予防接種を受けていない人はかかりつけ医または、近くの内科医等に相談し、予防接種を受けるようにしてください。その後抗体検査を受けるようになります。

健康管理室でも抗体検査を受けられる医療機関を紹介できますのでお気軽にご相談ください。

また万が一、麻疹に感染した場合は学校までご連絡ください。

★ 予防接種を2回受けていない人は海外研修、各実習には参加できませんのでご注意ください。

※ 毎年入学時の健康診断で抗体検査を実施しています。所見があった人には個別に対応しています。気になることがある場合は健康管理室までお問い合わせください。

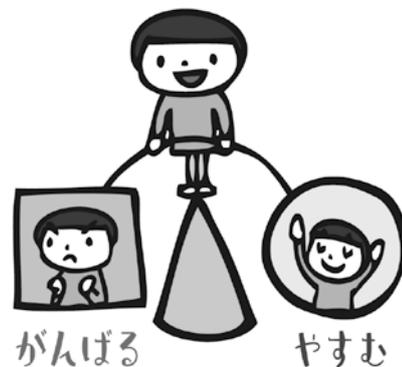


お疲れではないですか？



この2か月間の健康管理室には疲れた様子の方が多く来室しました。皆さんの頑張りはよく伝わってくるのですが、健康管理室としては少し心配です。平日は夕方まで授業を受け、そのあと夜までバイト、帰宅後課題に取り組み、友人たちとやり取りするスマホタイム・・・休日もバイトや就活、予定がいっぱい！なんて人も見かけます。心も体も疲れていませんか？無理のないスケジュール、規則正しい生活を心がけてくださいね。しっかり休むことも大切な時間の使い方です。

バランスをとって



健康管理室では、皆さんの健康に関すること（体の健康、心の健康）や日常生活で困っていることなど不安なことがあればいつでもお話してください。スクールカウンセラーの先生の学生相談窓口もやっています。気軽に来室してくださいね。

... こんなときは健康管理室へ



健康管理室 開室時間
☆月曜～金曜
10:00～16:00
☆担当
加藤茜 佐藤夏子
(交代で勤務しています。)