

さくらウェルネス 第38号

桜の聖母短期大学 健康管理室

令和5年8月

気温の高い日が続いています。皆さんの体調はいかがですか？

もうすぐ夏休みです！規則正しい生活を心掛け、充実した毎日過ごすことができるといいですね♪



スマホと上手に付き合えていますか？ 📱

スマホ・ゲーム



長い休み、スマホに夢中になり、ついつい夜更かしをしがち…なんてことはないでしょうか？

寝る直前のスマホは、睡眠不足のリスク大です！

時間を決めて使用する、寝る前のスマホは控えてみる等、心掛けてみましょう！

また、SNSでのトラブルにも注意 ⚠️ です！

便利で楽しいコミュニケーションツールですが、危険とも隣り合わせであることを常に頭に置くことが大切です。簡単に【なりすまし】をすることもできてしまうものです。そして、一度投稿した情報は、ネット上から完全に消すことは困難です。





夏休み、お酒の誘惑にも気を付けて！

大学生になり、お酒を勧められる機会がでてくることもあるかもしれません。

20歳未満のアルコール摂取は、法律でも禁止されていますね。

たばこやお酒には、心身への様々な害を及ぼすリスクや依存性があり、やめたくてもやめられなくなってしまいます。**アルコール依存症は、飲酒年齢が若いほど、発症するまでの期間が短い**と言われています。

夏休みは心が開放的になり、その場の雰囲気や好奇心で手を出してしまったり、大量飲酒や一気に飲み危険性が高まります。大量飲酒や一気に飲みにより**急性アルコール中毒**を発症すると、意識レベルや呼吸や血圧が低下し、命に関わる危険性があります。



好奇心やその場の雰囲気で無理に手を出してしまう、なんてことのないように、きっぱりと断る勇気を持つことが大切です。

今年も厳しい暑さになりそうです ☀️

直射日光をさける



熱中症

こまめに

水分・塩分を補給する



激しい運動は暑さに慣れてから



に注意！

無理をしないで休む



夏休みなど長期休業期間は、受診をするチャンスです。以前配布しました健康診断結果で所見があった方も、日頃から気になっている症状がある方も、長期の休みを利用し受診を済ませるなど、体調を整えておきましょう。受診結果が出ましたら、健康管理室までお知らせください。

夏休み明け、また元気にお会いしましょう♪

