



さくらウェルネス

第5号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成27年6月1日

みなさん、ごきげんよう～！（*_^*）/

4月の開講から2か月近くたち、1年生の皆さんは、短大の生活に慣れましたか？

2年生の皆さんは、実習や就活にと、ますます忙しい毎日を過ごしていると思います。

さて、ここで、最近の短大で気になることをひとつ。

ちょっとしたケガが多発しています。

そこで

健康管理室と

体育担当の堺先生からの

お願いです！



♡まず、普段から規則正しい生活を心がけ、食事と睡眠をしっかり取りましょう！

（日中の「集中力」「記憶力」向上のためにも、12時前には寝て、最低6時間の睡眠を心がけてください）

♡ケガは、慌てている時にしやすいものです。時間に余裕を持って、落ち着いた生活を送りましょう！

♡体育の時は、運動に適した服装、靴下、シューズを使用し、ひも類はきちんと結びましょう！

壊れやすい髪飾りや、アクセサリー等は外しましょう！（髪はゴムで縛ること）

準備運動と、終了時のストレッチなどは、しっかりやりましょう！

暑い日は、スポーツドリンクを用意して、休憩時に飲みましょう！

♡靴のヒールはあまり高くなく、きつくなく、足が安定するデザインのものをはきましょう！

♡通学路でも、歩道の段差や、車、自転車に気を付けましょう！



熱中症予防



そして、福島の暑い夏が始まります。（すでに始まっている感あり…汗）

熱中症という名前は有名になりましたが、症状が多岐に渡るため、倒れるまで気が付かないこともよくあります。

症状→ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、頭痛、気持ち悪い、吐き気、ふらつく、汗がだくだく出る、汗が出なくなる、口が渇く、脱力感、体が熱い、痙攣、意識を失う等。
手がガクガクして力が入らず、携帯の操作も出来なくなります。

対策→ 暑くて汗をかく日は、水分と塩分をたびたび摂ること。1回にコップ1杯、1日に1.5Lくらいを目安に。トイレで、尿の色が濃いと思ったら&尿量が少ないと感じたら、即・水分補給！
気分が悪ければ、涼しい所へ移動し、体を扇いだり、脇の下に氷水などを当てて冷やし、スポーツドリンクを飲み、119番もためらわず、早めに助けを求めましょう。

お知らせ

～今年度、学生相談が変わります



学生生活における相談を健康管理室で受け付けます(学生支援部)

心身の健康に関する悩み、人間関係や授業や進路に関する悩みなど、個別の相談に応じます。
必要に応じて、顧問教員や臨床心理士、健康アドバイザーの教員等に紹介します。



健康管理室の前に「学生相談申込書」があります。
そこに、名前や連絡先、相談したい内容などを記入して、持って来て下さい。



<相談の流れ>

受付:健康管理室

☆ 養護教諭 (鈴木久美 石井こづえ)

お話をお聞きかせください。
もう少し、じっくり相談したほうがよい場合は、下記の先生をご紹介します。

予約なしに寄って、
相談して大丈夫です。

健康管理室が予約日程を
調整します。予約した日
に相談してください。

☆ CE 後藤 真(健康アドバイザー: 臨床心理士)
ストレス、不安、メンタルヘルス、など

☆ CH 狩野奈緒子(健康アドバイザー)
友人関係、家族関係、生活面での悩みなど

☆ CH 石井美和 (健康アドバイザー)
課題レポート、授業、進路、など

顧問教員

学生窓口担当者

or

キャリア支援センター
担当者

外部の支援機関 等



*相談場所: @ 学生相談室・研究室など