

保健だより 2022 春号



保健室

春は生活環境が大きく変化する季節です。新入生の方は慣れない環境での生活が始まりました。健康な学生生活を送るためにどのようなことに気をつけたら良いでしょうか？

- ポイント 1 バランスのとれた食事を：朝食を必ず食べましょう。
- ポイント 2 こまめに体を動かしましょう。
- ポイント 3 ストレスとうまくつきあいましょう。
- ポイント 4 飲酒は適量を まず 20 歳になるまで厳禁です。
- ポイント 5 感染症予防や食中毒には細心の注意を



【保健室の利用】

学生の保健衛生管理と救急処置を目的に設置されています。

- 体調が悪く休養したい場合
- ケガの応急処置
- 身体の計測：身長・体重・血圧・視力等
- 学生相談室利用の受付
- 健康相談 etc



※内服薬は常備していません。常用する薬は、各自で準備しましょう。



【一人暮らしの方へ】 揃えておきたいもの

- 健康保険証や遠隔地保険証 ○常用薬
- 体温計 ○マスク ○絆創膏 ○風邪薬
- 胃腸薬 ○解熱鎮痛剤 ○湿布薬 等

【よい睡眠で良い一日を！】

① 朝日を浴びる

○目が覚めたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、体のリズムが整って夜にスムーズに寝つけます。



② 毎日、同じ時間に起きましょう

○毎朝、一定の時間に起きると、夜一定の時間に眠くなります。

③ 規則正しい食事と運動

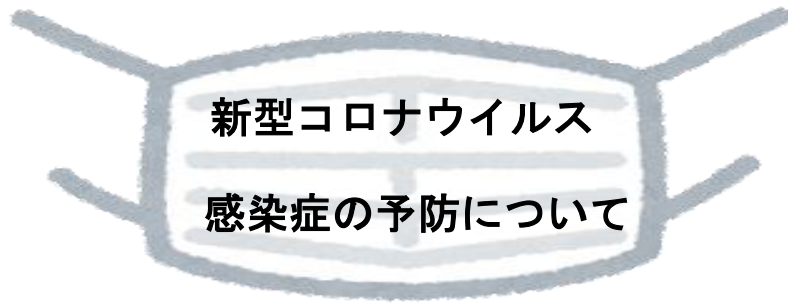
- 体のリズムを整えるには、規則正しい3度の食事が大切です。
- 朝食を抜かないで、バナナ1本やヨーグルト1個でも摂取しましょう。
- 日中の運動で適度に疲れると、眠りが深くなります。



④ 寝る前にスマホを長時間操作しないよう注意しましょう

○スマホのブルーライトが脳と視覚を刺激します。





☆ 感染防止対策を継続しましょう。☆

マスク着用・三密回避・室内換気を

会話は静かに

集まりは少人数・短時間で



大人数× 近距離×



手洗い・アルコール消毒を



体調不良時、発熱時は出かける

(内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策推進室資料より)



【本学の感染症対応フロー】（一部抜粋）

