

健康管理センター保健室だより

2018年夏号発行

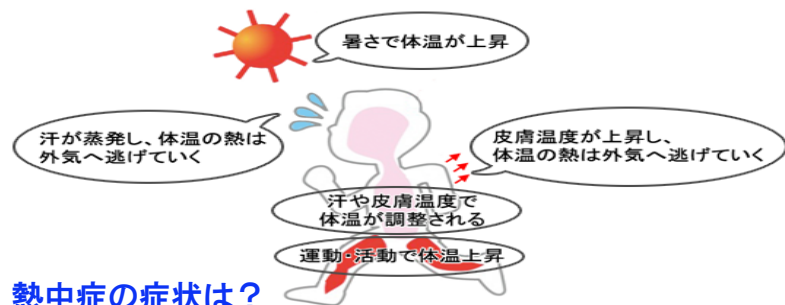
7月になりました。7月、古くはこの月を文月と呼んでいましたが、現在では別名であったり季語として使われています。一般的には7月7日の七夕に、短冊や詩や願い事などを書いて、笹につるすという現在でも残る風習があります。その時代の願い事には「習字がうまくなります様に」と字がうまくなる様に願った事が主流の様です。そうしたことから「文披月(ふみひらづき)」が変わって文月になったという説があります。もうすぐ、本格的な夏が始まりますが、学生のみなさま、体調はいかがですか？定期テストが終わればよいよ夏休みです。夏休みの楽しい計画をたてて、テスト期間を乗り切りましょう。

さて、今回は、夏の暑さが続く時期に気をつけたい熱中症の予防についての特集です。

熱中症って何かな？

気温が高い状態が長く続くと、発汗して、水分や塩分が失われてしまい、また、湿度が高いと、汗が蒸発せず、熱がこもったままとなり、体の中の熱が放出されなくなってしまう状態のことです

平常時の体温調整反応



熱中症の症状は？

- * めまい・立ちくらみ * 筋肉の硬直 * 汗が止まらない
- * 喉が渇く * 頭痛・吐気 * 体がだるい など

熱中症予防のポイント？

スポーツ飲料は、予想以上に糖分が入っていますので飲み物の種類も考えましょう！

- ◎上手に水分補給！
- * スポーツ飲料や麦茶などの適した飲み物を選ぶ
- * 水分補給はこまめに少しずつ
- * のどの渇きを感じていなくとも水分を摂る



ホッと一息♡保健室サロンver.2について

じめじめ梅雨の時期、こんな時期に、ピッタリのさわやかな気持ちになる「アロマルームスプレーを作ろう会」を開催します。

開催日時: 7月10~12日 10:00~13:00 3days

今回の手作りアロマルームスプレーは、「10人限定」ですが、飲み物も用意してますので、みなさま、是非、保健室に来てくださいね。

健康診断についての大切なお知らせ

健康診断の結果は郵送で届いていると思いますが、開封し結果の確認を必ずお願いします。自分の健康状態を把握し、日々の健康管理に役立ててください。また、**結果で有所見の場合**は、保健室に相談、または、医療機関を受診し、結果票と同封の再検査結果報告書を保健室に提出してください。(9月末まで)

保健室からの連絡や場所について

- 健康診断について、また、健康診断結果について(緊急連絡の時も)、保健室から連絡することがあります。下記の保健室直通番号と携帯番号をご自分の携帯にあらかじめ登録してください。
- 保健室の場所はわかりますか？必ず確認してください。1号館2階のスキルズラボの向いで1257教室の隣りです。

体調不調時、体調面や健康診断等での相談などもお気軽に保健室にご相談ください。

【問い合わせ先】東北文化学園大学 健康管理センター保健室
Tel 022-233-5245(直通)・090-3124-7100(携帯)
平日9:00~17:00