

## 健康管理センター保健室だより



2019年 夏号発行

7月になりました。今年の梅雨明けはいつ頃になるのでしょうか。二十四節気でいうと、今年の「大暑」は、7月23日だそうです。梅雨明けと共に、本格的な暑い夏を迎えることとなります。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いよいよ夏休みですね。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。

この時期に気をつけたいのは脱水症や熱中症予防ですが、今回は、「身体の熱の調整のための夏の温度管理について」の特集です。

### 身体の熱の調整のための温度管理がなぜ必要か？

私たちの体温調節の仕組みは、自律神経が、気温や室温に合わせて体温を調整しています。しかし、極端な温度差は自律神経のバランスを崩し、体調不良を引き起こす原因になるので、室内でも適度な温度を保つ必要があります。

### 気温・室温が高すぎると？

#### 脱水症や熱中症に注意！

脱水症とは→身体に必要な水分や塩分が不足した状態です。

熱中症とは→高温多湿な環境で、体内の熱が発散できなくなった状態です。

症状：めまい、頭痛、吐気、倦怠感など

予防対策：1番はこまめに水分補給！

外出時は、帽子、日傘、木陰などを上手に使う。室内でも、寝苦しい夜は無理をせず冷房をつけて寝る。(睡眠中も体から水分が失われていきます。)



### 室温が低すぎるとどんなことが起こりやすいか？

#### 冷房病に注意！

冷房病とは→外気温と室内気温の温度差が大きくなり、自律神経が乱れて、さまざまな体調不良を起こす状態です。

症状：イライラ、寒気、肩こり、頭痛など

予防対策：外と室内の気温差を5℃以内に！

冷房の設定温度を上げる。羽織るものを持ち歩く。

暖かい飲み物を飲むなど。



## 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「アロマのルームスプレーを作ろう会」を開催します。

開催日時：7月9～12日 12:00～15:00 4days

今回の手作りアロマルームスプレーは、「15人限定」ですが、冷たい飲み物も用意していますので、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ご連絡～

### 健康診断の結果で有所見がある場合は？

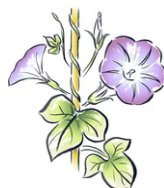
健康診断の結果で有所見の場合は、保健室に相談、または、医療機関を受診し、結果票と同封の再検査結果報告書を保健室に提出してください。(9月末まで)→提出がない場合、大学発行の健康診断証明書は発行できません。



### 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。



朝顔

体調不良時、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