



8月 保健室の予定

2023(R5)



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~12:00	業~ 9/30
6	7	8	9	10	11	12
	●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00		←お盆休み 	
13	14	15	16	17	18	19
お盆休み →						
20	21	22	23	24	25	26
	●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 精神科医相談	●学生相談● 10:00~17:00		
27	28	29	30	31		
	●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00	●学生相談● 10:00~17:00		

健康診断について

証明書が発行できない場合は「未検査項目あり、再検査が必要です。」

保健室



学生相談室

- 加藤早苗カウンセラー（臨床心理士）
- 水崎優希カウンセラー（臨床心理士）

～ 水崎カウンセラーより ～

8月からは夏季休暇が始まりますね。

試験や補講、集中講義などがある学生さんもおられるかと思いますが、多くの学生さんは前期が終わりつつあってほっとしているのではないのでしょうか。

今年は全国各地で様々なイベントが行われますので、旅行や帰省が一層楽しみです。一方で、数年間自粛生活を送ってきた私たちは、適切な遊び方を思い出すところから始める必要があるようにも感じます。

たとえば、アウトドアには危険がつきものですので、今一度安全な楽しみ方を振り返りましょう。

20歳以上のみなさんは、アルコールとの付き合い方にも注意しましょう。海外旅行に行く方は、旅行先の治安や注意点をよく確認しましょう。外出する際もお家で過ごすときも、暑さ対策を万全にして、こまめに水分・塩分補給をしましょう。楽しみたいことを楽しんだり会いたい人に会ったり、休みたいだけ休むなど有意義な夏季休暇を過ごして下さい！



学生相談室

暑い日が続いています。今年は特に注意！ 熱中症

猛暑が予想され行動制限がない今夏、体力低下や暑熱純化が不十分な可能性があります。対策をし身の安全を守ろう。

お出かけ前の対策

- ① <暑さ指数>・<熱中症警戒アラート>を確認:曇りの日も汗が蒸発しにくく、体内の熱を逃がしにくくなるので要注意!
- ② 休憩時間も計画に! 喉が渇いてない場合も1時間に1回は水、麦茶を飲む。汗をかいた時は、スポーツドリンクを飲む。
 - * スポーツドリンク: 糖分を多く含むものもあり飲みすぎ注意 * 汗で失われた塩分補給: 塩飴タブレットを持ち歩くのもよし
 - * 前日の体調 (睡眠不足等) も考慮して: 自律神経の働きが乱れる (汗をかき機能に大きく影響)

お出かけ中のポイント

- ① ぬらしたタオルでからだを拭う: 体を冷やす効果あり。首、顔、腕を中心に
- ② 冷たいペットボトルを握り、手のひらを冷やす。
 - * 手のひら: 体温調整の役割を担っており、手のひらに大量に流れる熱い血液が直接冷え、体温を下げる効果が期待あり
- ③ 辛いときは遠慮せず、伝える。 体調の変化、疲れがでたら熱中症を疑いすぐに休憩する。「せいかくの外出が台無しになる」と周囲に遠慮したり、無理に行動続けると熱中症は悪化する。



* 熱中症の初期症状めまい、手足のしびれ、だるさ等、お互いの体調を気にかい、体調の変化に気付くことが大切