



# 保健室だより 8月号



2024

【看護師在室時間】黄色：9:00～16:00 緑色：9:00～12:00  
青色：13:00～16:00 白色：不在

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※新型コロナウイルス感染症が流行しています。基本的な感染対策（換気、手洗い、必要時のマスク着用）を行いましょ。

※発熱、倦怠感、頭痛といった症状は、熱中症でもみられますが、喉の痛み、鼻水、咳は、新型コロナウイルス感染症の症状です。

※体調不良時、症状がある時は、登校・出勤を控え、自宅で療養、医療機関を受診しましょう。

※新型コロナウイルス感染症と診断された学生は、Formsで報告してください。感染報告QRコード→



## 健康診断

### 教職員定期健康診断・特殊健康診断

8～9月に、教職員定期健康診断・特殊健康診断が実施されます。

お手元に届きました健診キットに同封されている案内や保健管理センターWebサイトで詳細を確認ください。教職員には健康診断を受ける義務があります。必ず受診しましょう。個人で人間ドックを受診された方は、その結果のコピーを鶴見保健室もしくは八景保健管理センターに提出してください。



### 湯船につかり、リラックスしませんか

暑い夏、シャワーを浴びるだけで、湯船につかることが少なくなっていますか。シャワーを浴びると汗が流れさっぱりしますが、湯船につかると、シャワーでは得られない効果「温熱効果」「水圧効果」「浮力効果」があるとされています。冷房による<冷え>も湯船につかり解消できます。

日々の入浴時、湯船につかり、心身共にリラックスしませんか。

#### 湯船につかることで得られる効果

① 温熱効果：湯船につかると、体温が上がり、皮膚の毛細血管が広がり、血流がよくなります。それにより、新陳代謝が高まり体内の老廃物や疲労物質が取り除かれ、疲労回復やコリ、痛みがやわらぎます。

【お湯の温度】 37～39度⇒心身が落ち着きます。20～30分、半身浴(腹部まで)でつかりましょう。  
42度⇒リフレッシュ効果が望めます。3～5分、全身でつかりましょう。

② 水圧効果：湯船につかると、カラダにかかる水の圧力が働きます。この圧力により、手足にたまった血液が押し戻されて心臓の働きが活発になり、血液やリンパの流れをよくします。

③ 浮力効果：湯船につかると、浮力で体重が軽くなります。そうすると、カラダを支えている筋肉や関節を休ませることができ、緊張がほぐれます。

★入浴は、寝る2～3時間前が理想的です。質の良い睡眠が期待できます。

★夏の入浴で熱中症・脱水症にならないように、入浴前後に、しっかり水分補給をしましょう。

