



保健室だより 9月号

2024



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					

【看護師在室時間】黄色：9:00～16:00

白色：不在

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。 QR コード→



＜令和6年度教職員定期健康診断日程＞	
金沢八景キャンパス	9月13日（金）
附属病院	9月26日（木）、27日（金）
センター病院	9月9日（月）、19日（木）、20日（金）

教職員定期健康診断・特殊健康診断

教職員の方へ 8月に定期健康診断を受診されましたか。まだの方は、右の表にある日程で健康診断が行われますので、必ず受診しましょう。

秋の睡眠健康週間

9月3日を「秋の睡眠の日」と睡眠健康推進機構が2011年に定め、その前後一週間を「秋の睡眠健康週間」と呼んでいます。睡眠は、健康増進・維持のために必要な休息活動です。厚生労働省は「健康づくりのための睡眠指針2014」を見直し、新たに「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を策定しました。そこに示されている成人向け推奨事項を確認しましょう。

★推奨事項：適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。

適正な睡眠時間はおおよそ6～8時間。休日の「寝だめ」で眠りを「ためる」ことはできません。

★推奨事項：食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。

「睡眠で休養がとれている感覚」が重要です。睡眠休養感を向上させるために、食生活・運動等の生活習慣・睡眠環境等を見直しましょう。

【環境】◇日中にできるだけ日光を浴びる。◇寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝る。◇寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入る。◇できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠る。【運動・食事】◇適度な運動習慣を身につける。◇しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整う。◇就寝前にリラックスし、無理に寝ようとするのを避け、眠気が訪れてから寝床に入る。◇規則正しい生活習慣により、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつける。【嗜好品】◇カフェインの摂取量は1日400mg（コーヒーを700cc程度）、夕方以降の摂取は控える。◇晩酌での深酒や、眠るためにお酒を飲むこと（寝酒）は、睡眠の質を悪化させる可能性がある。◇喫煙は、睡眠の質を悪化させる可能性がある。

★推奨事項：睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。

睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方などを改善しても、睡眠状態の改善が得られない場合は、医師に相談しましょう。