保健室だより７月号 2025

看護師在室予定　黄色：在室　白色：不在

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 9:00-16:00	3 9:00-16:00	4 9:00-16:00	5
6	7 9:00-16:00	8	9 9:00-16:00	10 9:00-16:00	11	12
13	14 9:00-16:00	15	16 9:00-16:00	17 9:00-16:00	18 9:00-16:00	19
20	21	22	23 9:00-16:00	24 9:00-16:00	25 9:00-16:00	26
27	28 9:00-16:00	29	30 9:00-16:00	31 9:00-16:00		

★熱中症に気を付けましょう！

★令和７年度教職員定期健康診断が下記日程にて実施されます。都合を調整し、必ず受診しましょう。詳細はお手元に届く健診キットで確認ください。

金沢八景キャンパス：8/8、9/16
附属病院：8/5.6.7.19、9/29.30
センター病院：8/20.21.22、9/22.25.26

これからの時期、暑い日が続き体調をくずしやすくなります。元気に夏を過ごせるように、日頃の生活を見直しましょう。

～　夏を元気に過ごすには？　～

☆温度差や体の冷やしすぎに注意する。

→冷房温度は下げすぎないようにしましょう。室内で寒さを感じたら上着等で調整しましょう。

☆こまめに水分補給をする。

→１日に必要な水分のうち、成人では約1.2ℓを飲み物で摂る必要があります。汗を多くかく季節には、さらに多めに飲みましょう。冷たい物ばかりでは、胃腸を冷やし働きを弱めるので注意が必要です。
「ちょっとぬるいな」と感じる温度で、一度にたくさんではなく回数を増やして飲みましょう。

☆一日三食、いつも以上に栄養バランスを心掛ける。

→量より質に重点をおきましょう。

【たんぱく質】しっかりした体を作るのに必要です。（肉、魚、卵、乳製品、豆製品など）
【ビタミンＢ１】糖質をエネルギーに変えるのに必要です。不足すると疲れやすくなります。
（豚肉、ごま、うなぎ、大豆、かつお、玄米など）
【ビタミンＣ】体の抵抗力を高めてくれます。（キウイフルーツ、ジャガイモ、赤・黄色ピーマンなど）
【ミネラル（ナトリウム・カリウム・カルシウム・鉄など）】
体の組織構成や、生理機能の維持・調節に必要です。色々な食品に複数のミネラルが含まれているため、バランスよく色々な食材を取り入れましょう。

☆ぐっすり眠って疲れをとる。

→エアコンや扇風機は、風が直接体に当たらないようにし、就寝時間や起床時間に合わせてタイマーを利用しましょう。体温が下がるときに眠気を感じるので、入浴で体温を上げ、下がるタイミングで眠りに付くのも良いでしょう。

☆入浴時、湯船につかる。

→この時期は、シャワーだけで済ませがちです。シャワーでも、体の汗を流しサッパリしますが、湯船にゆっくりつかると、冷房による冷えの改善の他、疲れを癒しリラックス効果があります。さらに、体の芯まで温めることで体温が上がり、それが下がる時に睡眠が誘発される作用も期待できます。

☆適度な運動をする。

→運動をすることで血流が良くなり、汗をかくことで体温調整もスムーズにできるようになります。熱中症が心配なこの時期は、涼しい時間帯に実施したり、屋内でもできる運動やストレッチを取り入れてみましょう。

鶴見キャンパス保健室