



保健室だより 7月号 2026



看護師在室予定 黄色：在室 白色：不在

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

【教職員の方へ】教職員定期健康診断が8～9月に実施されます。詳細はお手元に届く健診キットで確認ください。都合を調整し必ず受診しましょう。

【学生の方へ】学生定期健康診断の結果、二次検査、医療機関受診を指示された学生は、必要な対応をおこなってください。

学生定期健康診断を受診していない学生は、自費で健康診断を医療機関で受け、その結果のコピーを鶴見保健室に提出してください。社会人学生の方は職場で受診されます健診の結果で構いません。

生活を整え熱中症を予防しましょう！

熱中症は、暑さだけではなく睡眠不足、体調不良、前日等の飲酒、朝食の未摂取などにより、体温調整機能や水分・塩分のバランスが乱れ、起こりやすくなります。

日頃の生活を見直し、熱中症を予防できるように体調管理に気を付けていきましょう。

体調がすぐれない時は、無理をせず休養をとりましょう。



参考：[熱中症予防のための情報・資料サイト](#) | 厚生労働省

夏の冷えて悩んでいませんか？

これから本格的な暑さが始まります。暑さ対策として、室内や乗り物では空調を効かせる場所が多くなり、冷えている人もいないのではないのでしょうか。特に女性は、男性に比べて筋肉量が少ない傾向があり、体の熱を作りにくく、冷えを感じやすいといわれています。各自にあった冷え対策を行い、快適に過ごしていきましょう。

【夏に冷える原因】

- ・冷房の効いた室内に長時間いる
- ・冷たい飲み物やアイス摂りすぎる
- ・薄着でお腹や足を冷やす
- ・シャワーだけで済ませる



【冷えによる不調】

- ・だるい
- ・疲れやすい
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・お腹の不調（下痢・便秘）
- ・食欲不振
- ・やる気が出ない

【冷え対策】

★ 冷房の使い方を工夫しましょう

- ・室温は25～28℃を目安にする
- ・風を直接当てない
- ・上着やストールを活用する

★ 食事・飲み物に気をつかみましょう

- ・冷たいものを摂りすぎない
- ・温かい飲み物を取り入れる
- ・朝食をしっかり食べる

★ 体を温める習慣をつくりましょう

- ・湯船につかる（38～40℃）
- ・軽い運動やストレッチをする
- ・お腹や足首を冷やさない服装にする

参考：[冷え](#) | [女性の健康推進室](#) [ヘルスケアラボ](#) | 厚生労働省研究班監修