



保健室だより 8月号

2026



看護師在室予定 ☐ : 在室 ☐ : 不在

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

【教職員の方へ】



定期健康診断が8～9月に実施されます。

詳細は7月末に配付されました健診キットでご確認ください。ご都合を調整のうえ、必ず受診しましょう。

ストレスチェックに9月末までに回答しましょう。

詳細は7月末に配付されました受検案内でご確認ください。

連日の暑さで疲れがたまりやすい時期です。だるさ、食欲不振といった不調が現れていませんか。食事、睡眠、水分補給を意識して、夏バテ、熱中症を予防し、元気に8月を過ごしましょう。

夏の健康管理のポイント

◆体の冷やしすぎに注意する。

→室温26～28℃（目安）になるように、冷房を調整しましょう。自分で室温を調整できない場所で寒さを感じたら上着等で調整しましょう。冷たい物ばかりを摂っていると、胃腸を冷やし消化機能を弱めます。

◆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。一度にたくさんではなく回数を増やして飲みましょう。多く汗をかいたときには水分に加え塩分も補給しましょう。

◆一日三食、いつも以上に栄養バランスを心掛ける。

→量よりも、たんぱく質やビタミンを意識して摂るなど、栄養の質に重点をおきましょう。

夏にとりたい栄養素・食材

【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B群】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。

B1：豚肉、ごま、うなぎ、大豆、かつお、玄米など

B2：わかめ、牛乳、レバーなど

B6：マグロ、かつお、卵など

【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

◆睡眠時間を十分にとる。

→寝室を快適な室温にしましょう。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つくのも良いでしょう。就寝前のスマートフォンやパソコンの使用は控えましょう。

◆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。

【お湯の温度】38度～40度（やや低め） 【湯船につかる時間】15分～20分程度

【入浴時間帯】就寝1時間前までに終え、上がった体温が下がるタイミングで眠るようにする。

⚠入浴前後には、しっかり水分補給をしましょう。

鶴見キャンパス保健室