



保健室だより 5月号

2020



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
24/31	25	26	27	28	29	30

白色：看護師不在

黄色：看護師在室 9:00~16:00

* 看護師在室日時については、保健管理センター（787-2270）もしくは鶴見事務室（508-7201）にご確認ください。

* 新型コロナウイルス感染症と診断された時、患者との濃厚接触で保健所より登校・出勤を制限された時は、保健管理センター（787-2270）にご連絡ください。

感染予防につとめましょう！

不要不急の外出は控え、人混みが多い場所は避けましょう。

咳エチケット・こまめな手洗いを行いましょう。

よく眠り、バランスよく食べ、適度に体を動かしましょう。

★学生定期健康診断：日程が決まりましたら、大学Webサイトでお知らせします。

★就職活動などで健康診断証明書を求められたとき：健康診断延期のため証明書は発行していません。保健管理センターWebサイトに「健康診断実施が延期されていることを説明する文書」を掲載しています。適宜活用してください。

湯船につかり、リラックスしませんか

新型コロナウイルス感染症拡大のため、いつもの生活が送れず、また、先が見通せず、ストレスを抱えているのではないのでしょうか。罹患するのではないかという不安、様々な対応をしてきたことでの疲れもあると思います。それらを癒す方法の一つに、入浴があります。時間がない・節約のため・体を洗うことが出来ればよい等、様々な理由で、湯船につからず、シャワーだけで済ませている方もいるかもしれません。しかし、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」があると言われています。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。

★入浴前後に、水分補給をしっかりととりましょう。



鶴見保健室