



# 保健室だより 8月号



2022

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	31			

看護師在室予定 黄色：9:00～16:00 白色：不在

\*熱中症に注意しながら、引き続き基本的な感染対策

(手洗い、マスク着用、三密回避)を行っていきましょう。

\*新型コロナウイルス感染症と診断された時、濃厚接触等で登校・出勤を制限された時は、鶴見保健室(045-508-7202 鶴見事務室より転送)もしくは金沢八景保健管理センター(045-787-2270)に連絡ください。

\*鶴見教職員健康診断は、**8月9日(火)午前**を予定しています。

## 学校医診察のご紹介

今年4月、金沢八景キャンパス保健管理センターに、石原由美子先生が着任されました。先生のご専門は、糖尿病・内分泌です。内科一般に関する相談に応じます。

診察は、原則、火曜日午前、予約制となります。

受診を希望される方は、鶴見保健室(もしくは金沢八景保健管理センター)に連絡ください。

費用は無料です。薬の処方等はいりません。必要時は医療機関等を紹介します。



暑い毎日、シャワーだけで済ませがちです。シャワーでも、汗を流しさっぱりしますが、湯船にゆっくりつかると、冷房による冷えの改善の他、疲れを癒す効果があります。また、体温が下がるときに睡眠が誘発されるので、入浴で体温を上げ、それが下がるタイミングで眠りにつくことで良眠が期待できます。暑い夏こそ、湯船につかり、心身共にリラックスしましょう。

## 【 入浴の効果 】

### ①温熱効果

カラダを温める働きのこと。

湯船につかると、体温が上がり、皮膚の毛細血管が広がって血流の流れでよくなります。

それにより、新陳代謝が高まって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。

**37℃～39℃**⇒心身が落ち着きます。20分～30分、半身浴でつかりましょう。

**42℃**⇒リフレッシュ効果が望めます。3分～5分、全身でつかりましょう。

### ②水圧効果

カラダにかかる水の圧力のこと。

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

体重が軽くなる働きのこと。

体重を支えている筋肉や関節を休ませることができ、体全体の緊張がほぐれます。



入浴前後に、しっかり水分補給をしましょう！  
入浴は、寝る前2～3時間前が理想です。