



保健室だより8月号



2023

看護師在室時間

白色：不在 黄色：9:00～16:00 緑色：9:00～12:00

*鶴見教職員健康診断は、8月7日(月)午前に実施します。

都合の悪い方は、他キャンパスでも受診可能です。日程は問診票に同封している案内で確認ください。

*学生が COVID-19 と診断された時は、申請 Forms から報告してください。

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		

暑さで体調を崩し、だるさ、食欲不振といった不調が現れていませんか。
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。

～ 暑い夏を元気に乗り切るために ～

★体の冷やしすぎに注意する。

→室温26～28℃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。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。

【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。

【注意】入浴前後に、しっかり水分を補給する。

体調不良で保健室ベッド休養する方に、朝食を欠食している人・寝不足の人が
多い印象を受けます。
睡眠・朝食をしっかりとりましょう！