

# 健康管理室だより vol.2

2021年8月

宝塚医療大学・和歌山保健医療学部 健康管理室



## いよいよ夏本番...暑い毎日です

こんにちは。  
前期試験、この半年間でためた力を存分に発揮できているでしょうか。  
試験、そして、それが終われば、夏休み。  
睡眠不足になったり、食事時間がずれたり...  
夏は、生活リズムが乱れがちです。  
また、体温を超える暑さが続き、夜も熱帯夜ですので、体には思っている以上に疲労感がたまっています。

夏を元気に乗り切るためには、 **十分な睡眠**



**バランスの良い食事**

**しっかり水分補給**

**温度・湿度管理** が大切です。

今一度、自分の毎日を振り返って、自分の体をいたわってあげましょう！

## 熱中症警戒！！

突然ですが、皆さん、一日に水分はどのくらいとっていますか？  
夏場の体は水分をどんどん失っています。  
外では、立っているだけでも汗がダラダラ...  
冷房の中では、空気が乾燥して皮膚や鼻・口から水分がどんどん蒸発...  
**1.5~2L以上の水分を摂取して、熱中症を防ぎましょう。**  
**※甘いジュースやお酒は、水分にはなりません！！**



## 各種ワクチン接種証明の提出について

- ・新型コロナワクチン(任意です)
- ・麻疹・風疹、流行性耳下腺炎、水痘、
- ・B型肝炎 など

1つでもワクチン接種が終わったら、  
速やかに、健康管理室に報告に来てください！



接種時に病院でもらった予診票や領収書と、ワクチン接種フローチャートを持参

※ワクチンについてチャットやメールを出していることもあります。  
確認してください。

## 健康管理室の入室方法

- ・1階研究室前の電話から、「121」へ。
- ・休養者がいる場合などは、ロビー等で対応することもあります。

## 健康管理室入室時のお願い

- ・入室時には、体調把握のため「入室カード」をご記入ください。
- ・マスクの着用、手指消毒などの感染対策にご協力ください。
- ・タオルやアイシング用品等を貸し出した際には、使用後返却してください。

## 健康管理室のつぶやき

7月は、延べ20人超の学生さんが、健康管理室を利用しました。  
けがやねんざで消毒やアイシングをしたり、ベッドで休んだり、ワクチンや体の相談を受けたり、  
顔を見せに来てくれる学生さんもいたり...

少しずつですが、学生のみなさんに「健康管理室」が浸透してきたかなあ、と思っています。  
これからも、気軽に入りやすい健康管理室づくりをしていきますので、よろしくお願ひします。



## 今月の黒住(誰も求めているないコーナーです)

日焼けをおびえつつも、日焼け止めを塗るのはめんどくさい...。  
変質者スタイルで登校しています。