



# さくらウエルネス

第13号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成29年6月9日

みなさん、こんにちは。

前期がスタートして2か月が経ちました。1年生のみなさんは短大の生活には慣れましたか？

健康管理室から年4回「さくらウエルネス」を発行しています。皆さんの健康にお役にたてる情報をお届けしていきたいと思ひます。

## 〈健康診断の結果について〉

4月に実施した健康診断の結果をお伝えしていますので、確認してください。

尿検査や内科検診の結果、所見のある人には個別に連絡しています。受診を勧められた人は早めに病院に行き、結果を健康管理室にお知らせください。1年生で麻疹・風疹の抗体がなかった人は、これからの実習やインターンシップ、海外渡航に必要となつてきますので、早めにかかりつけ医師に相談してください。その結果や予防接種を受けましたら、健康管理室にお知らせください。

よろしくお祈ひします。



## 【紫外線対策をしましょう】

福島市の5月の真夏日は7日間と、最多記録更新をしたそうです。とても暑かったですよね。紫外線量はだんだん増えて6~8月に最大となります。晴雨兼用の日傘やサングラス、アームカバー、ストールなどを利用して肌への負担を軽減しましょう。

●できるだけつばの広い帽子をかぶる



●木陰を上手に利用する



## 早めの紫外線対策



●紫外線の豆知識●

紫外線(UV・ウルトラバイオレット)とは、波長の短い目に見えない光のことです。A・B・Cにわけられていて、Cは地表に届きませんが、AとBは届きます。このうち、特にBが生きものに悪い影響を与えます。

1日で紫外線の多い時間は10~14時

くもりでも晴れの日の80%くらいの強さ

●サンスクリーン剤をぬる

- 防御効果は、「SPF15」以上、もしくは「PA++~++++」がめやす
- 無香料・無着色のものを
- 2時間おきくらいでぬりなおす
- プールのときは耐水(ウォータープルーフ)のものを

## 【ひとり暮らしを始めたみなさんへ】

一人の生活になり、慣れない家事に時間がかかったり、アルバイトの後に、眠い目をこすりながら課題に取り組んでいたりはありませんか？気が付いたらつつい夜更かしなどということもありますよね。これからは自分で自分の生活リズムを整えていくことが重要になってきます。

みなさんは、普段の自分の体温（平熱）は知っていますか？日頃から自分の健康状態について気にかけてほしいと思います。風邪を引きやすい、胃腸が弱い、生理痛があるなど、自分に合わせた最低限の常備薬と、ドラッグストアなどで1000円以内で買えるので体温計を常備しましょう。また、いざというときに行けるように、自分のアパートの近くの病院も調べておくといいと思います。もしわからなければ、健康管理室に相談に来てみてくださいね。



### けがの予防に努めましょう

健康管理室の来室者の状況を見てみると…

ヘアアイロンによるやけどや、自転車での転倒、打撲などが見られます。

少し毎日の生活を見直してみるといいかもしれませんね。

- ◇睡眠をしっかりとりましょう。(すっきりと目覚められるよう夜中の0時前には寝て睡眠時間を確保しましょう)
- ◇朝ごはんを食べましょう（活動前にしっかりエネルギーを摂る→せめてバナナ1本でも）
- ◇慌てているとけがをしやすいため、時間に余裕を持って朝の準備ができるといいですね！（焦りながらのヘアアイロン使用はとても危険です！）
- ◇ヒールの高い靴は要注意！階段の昇り降りや段差、自転車に乗るときなど不安定でとても危険です。あまり高さのあるものではなく、自分の足に合った安定したものを選びましょう。
- ◇体育の時間は、しっかり準備運動をして体を温め、ストレッチをして筋肉や腱などを伸ばしてから運動を始めましょう。靴下をはき、運動靴の靴ひもはしっかり結んでください。長い髪はゴムで縛りましょう。

健康管理室の開室時間は、

(月)～(金) **10:00～16:00** です。

(6月は月曜日のみ 12:00～18:00)



体重測定をしたい人は、健康管理室には体重計（体組成計）がありますのでぜひ活用してください。定期的に測定してみるのもいいと思います。