



# さくらウェルネス 第26号

桜の聖母短期大学

健康支援総合センター 健康管理室

7月

梅雨に入り、急に蒸し暑くなったり、急に肌寒くなったり…という日が続いています。対面授業も増え、そろそろ疲れが出てくる頃かと思えます。今まで以上に自分の体調に気を配り、無理なく過ごすことができるといいですね。



## 気を付けて！マスク熱中症！かくれ脱水！

新しい生活様式が公表され、マスクをして過ごすことが増えました。体が暑さにまだ慣れていないこの時期は、特に熱中症になりやすいので注意が必要です！

- ☑マスクをしていることで、体に熱がこもり、体温調節がしにくい状態になります。
- ☑口の渇きが緩和されることで喉の渇きに気付きにくくなります。
- ☑自粛生活に伴い、運動不足による筋力の低下が予想されます。水分を蓄える機能を持つ“筋肉”が減っていることで、熱中症になりやすい体になっているかもしれません。

## こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

◎喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給を心掛けましょう。

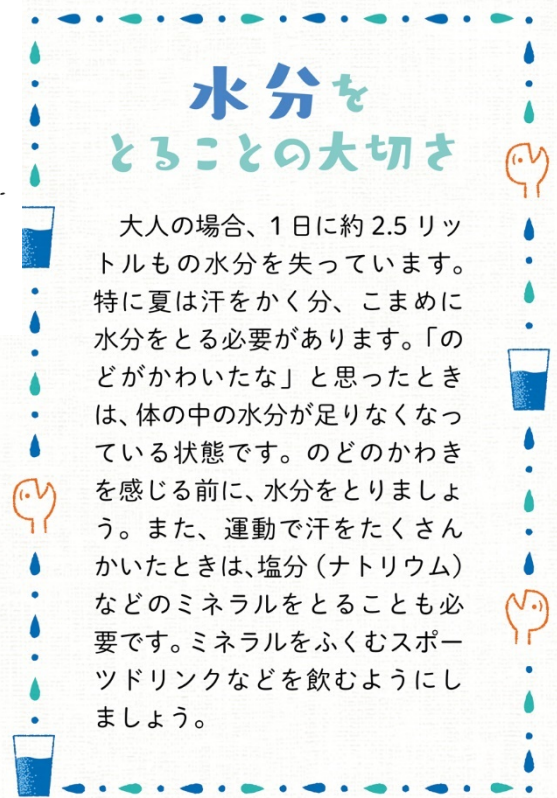
◎人がいないところではマスクを外して涼みましょう。

◎熱中症にかかわらず、体調不良を感じたら無理をせずに休養しましょう。

◎寝不足や心身の疲労、朝ごはん抜きも熱中症の引き金になることがあります。朝ごはんをしっかり摂ること、よく休むことなど、日頃からの体調管理もとても大切です☆

## 水分をとることの大切さ

大人の場合、1日に約2.5リットルもの水分を失っています。特に夏は汗をかく分、こまめに水分をとる必要があります。「のどがかわいたな」と思ったときは、体の中の水分が足りなくなっている状態です。のどのかわきを感じる前に、水分をとりましょう。また、運動で汗をたくさんかいたときは、塩分(ナトリウム)などのミネラルをとることも必要です。ミネラルをふくむスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。





注意事項をよく確認の上、  
受けるようにしてください。



## 8月1日(土)は健康診断です！

### 1年生

★時間：9時30分～12時00分

- ・9時30分～キャリア教養
- ・10時30分～食物栄養
- ・11時00分～こども保育

★集合場所：第一学生ホール（該当する学科の時間に集合してください。）

★健診項目

身長、体重、視力、内科、尿、レントゲン、  
麻疹・風疹抗体検査（採血）

※採血で気分が悪くなる恐れがある人は、必ず健診会場のスタッフに申し出て、横になって採血して下さい。

★注意事項

①麻疹・風疹抗体検査（採血）について（1年生のみ）

・麻疹、風疹の抗体が確認できず、かつ各々のワクチンを2回以上接種していない場合は、医療、福祉、教育関係の実習やインターンシップ、海外渡航などはできません。母子手帳を確認させてもらい、ワクチンの追加接種について相談していただくこととなりますので、あらかじめご承知おき下さい。該当した学生には、事務室前の掲示板に呼び出しの掲示をします。掲示板も毎日よく確認し、呼び出されていた場合には、早急に健康管理室まで来室をお願いします。

②尿検査について（CH2以外の皆さん）

- ・尿容器が入っている検査袋に学籍番号、名前を忘れずに書いてください。
- ・朝起きて一番の尿を採り、学校へ持参します。8月1日(土)の健康診断会場で提出します。
- ・万が一、早朝尿を採り忘れてしまった場合には、学内で必ず採尿し、健康診断会場で提出してください。（使用できるトイレは、マルグリット館1、3、4、5階、マリアンホール3階です。コップはトイレ内の大きなごみ袋に捨ててください。）
- ・生理中の方は8月7日(金)、8月25日(火)に回収日を設けます。アルバイト情報の掲示板の下の回収箱に入れて下さい。13時までに必ず出して下さい。提出がない場合、実習等ができません。

③胸部レントゲン撮影について

Tシャツやトレーナーなど、上半身をボタンや金具、ファスナー等のない服装で、ピアス、ネックレス等のアクセサリー類は全て外して受けてください。

④視力検査があります。メガネやコンタクトレンズを忘れずに持って来てください。

### 2年生

★時間：13時00分～16時00分

- ・13時00分～キャリア教養
- ・14時00分～食物栄養
- ・15時00分～こども保育

★集合場所：第一学生ホール（該当する学科の時間に集合してください。）

★健診項目

・食物栄養・こども保育

：身長、体重、視力、内科、尿、レントゲン

・キャリア教養

：身長、体重、視力、内科、尿

※CE2はレントゲン撮影がありませんのでご注意を！