

保健室だより



発行日 2015.5.25

関西看護医療大学
保健室

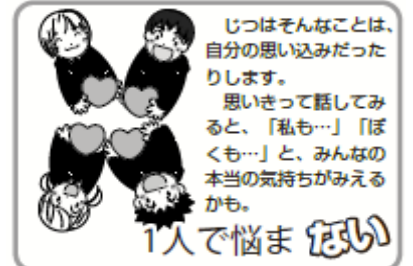
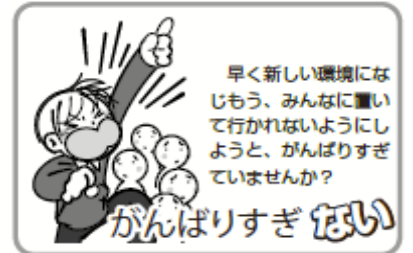
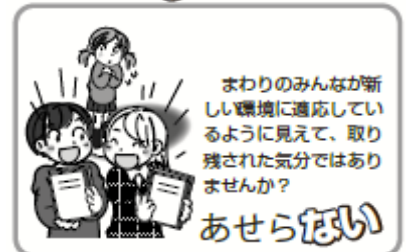
こんな「ない」はありませんか？
これって風邪？アレルギー？
保健室について

平成27年度が始まり、あっという間に1か月以上がたちました。新しい環境に慣れてきたけれど、少し疲れてきた…という人もいるかもしれませんね。忙しい毎日、上手にストレス発散しながら乗り切りましょう。

～新しい環境がスタートして一か月～
こんな「ない」はありませんか？

最近ちょっと体調 が悪いなあ、ということはありませんか？
疲れが溜まっていると思ったら、自分が楽しい・心地いいと思えることをしたり、いつもより睡眠・休養の時間を増やしたりして心と身体をリラックスさせてみましょう。悩みは一人で抱え込まずに、自分が話したいと思える人に相談してみてもはどうでしょうか。

こんな「ない」もありますよ



疲れる原因は、いろいろ ほとんどの場合、疲れは、いくつかの原因が重なって起こります。

からだ	 ●からだをよく動かした。	MIND	 ●睡眠時間が足りない。	 ●ものすごく緊張した。	 ●プレッシャーが大きい。
	 ●食事の量が少ない。		 ●長い時間、集中して、勉強や作業をした。	 ●まわりの人に気を使う。	 ●心配ごとがある。

～Will(一般社団法人日本看護学校協議会共済会)について～

- 学生の皆さんは全員『Will』という保険に加入しています。
- 授業・実習・サークル・登下校中に怪我をして受診した場合、受診費用等が補償されます。
- 補償内容など詳細はガイダンス資料に同封してある資料を確認してください。
- 手続きは保健室より行いますので、必ず保健室まで連絡をしてください。

鼻水・咳…これって風邪？アレルギー？

5～6月のこの時期、スギ・ヒノキに加え、イネ科のアレルギーも現れます。風邪かな？と思っても、症状が長く続く場合は耳鼻科の受診をお勧めします。

<風邪とアレルギーの違い>

	アレルギー	風邪
鼻水	さらさらした鼻水が流れてくる	さらさらした鼻水→ねばねばした鼻水
期間	長く続く	1週間～10日ぐらい
発熱	ないか微熱程度	微熱～高熱の場合も
くしゃみ	非常に多い。	少ない
咳	少ない。喉の痛みはなくイガイガ。	多い。喉は痛い。

※例外もあります。安易に自己判断せず、症状が辛い時は必ず受診をしましょう。

<1年に飛び主な花粉：関西編（特に多く飛散する時期。この前後にも飛散はします。）>
スギ 2～4月 ヒノキ 3～5月 イネ 4～10月 ブタクサ 9月 ヨモギ 9～10月

保健室について

- ★保健室担当看護師1名（桂 香織）が常駐しています。
- ★開室時間：月～金 8：30～17：30（土日祝日は利用できません）
- ★場所：本館1階事務室隣
- ★保健室前の掲示板：健康に関する情報など掲示します。随時更新しています。



◎開室予定表を保健室ドア横に掲示しています。

◎保健室看護師が不在で緊急の場合は、事務局窓口へ連絡してください。

<こんなときに利用してください>

- ・怪我をした、体調が悪い。 ・健康に関することで知りたいことがある。
- ・悩み、相談などがある。 ・Willに関することを知りたい、Willの請求をしたい。
- ・自分の体について知りたい（身長・体重・視力・血圧など測定できます）。
- ・近くの病院について知りたい、紹介してほしい。
- ・その他、健康診断、小児抗体価、ワクチン接種についてなどについての問い合わせ・順心淡路病院への予約

<保健室を利用するとき注意してほしいこと>

- ・**ノックしてから入室を**…休んでいる人がいる場合・相談中の場合もあるので、ノックしてから入室をお願いします。大勢で一度に入るのも遠慮してください。
- ・**保険証は持っておいてください。**…必要があれば受診してもらう可能性もあります。
- ・**継続した処置は家庭や医療機関で**…保健室では応急処置のみ行います。治療や継続した処置はできません。
- ・**薬は原則渡しません。**…**保健室での服薬は自己責任となり、服薬による体調不良・アレルギーなどに対する責任は負えません。**
生理痛がひどい、頭痛や腹痛をよく起こす、持病があるなど、普段飲んでいる薬がある人は、自分で用意しておくようにしてください。