

# 保健室だより

発行日 2017.10.6

関西看護医療大学保健室

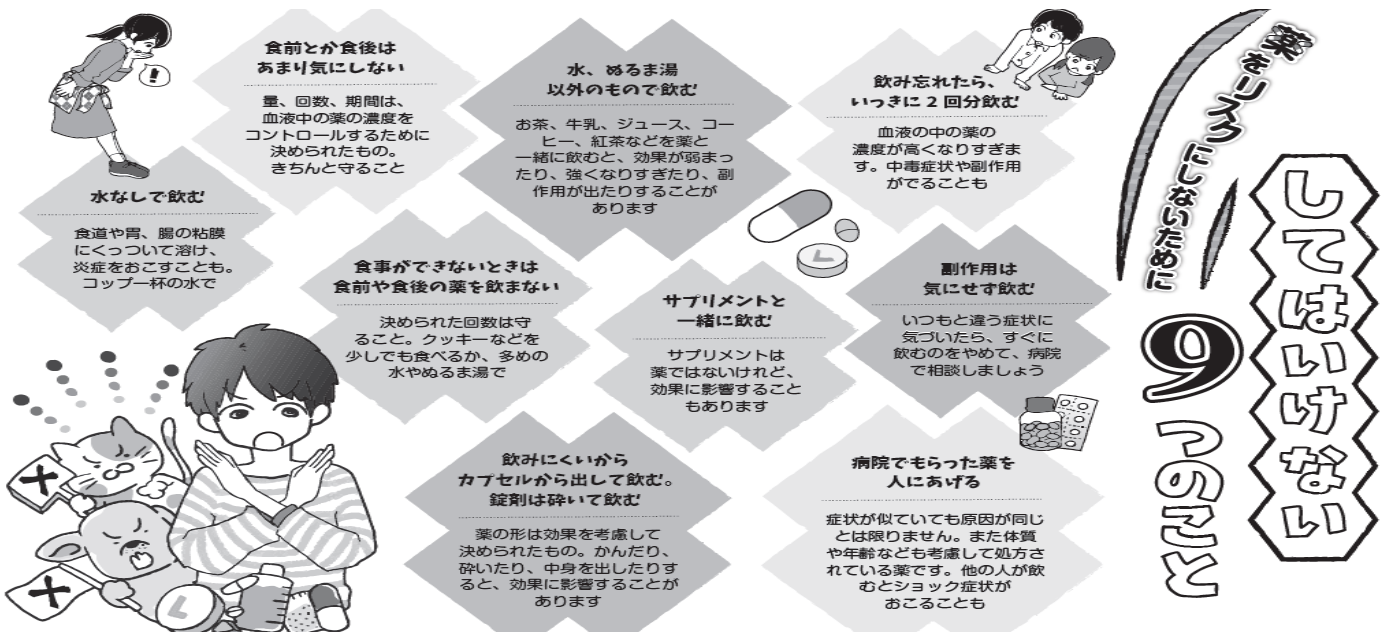
薬について・免疫力を高めよう・  
保健室からのお知らせ

実習、国試と前期以上に忙しい後期が始まりました。夏の疲れは残っていませんか？  
忙しい毎日、頑張るためには自分の体調管理が大切です。しっかり勉強、しっかり食事、しっかり休養。  
自分自身の心身のケアも大切にしながら、目標に向かって頑張ってください。

## 薬について

保健室に薬をくださいと来室する人もいますが、後期から保健室で薬は原則渡さないこととなりました。

- ① よく服用する薬がある人は、必ず自分で持参するようにしてください。
- ② 薬が必要なほど体調が悪い場合は、受診が基本となります。
- ③ 薬は安易に友達からもらったりせず、医師や薬剤師と相談し、効果と副作用を理解したうえで使用してください。



夏バテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

## そんなぐったりさんへ

そのぐったりの原因は？

- 夏バテの疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている



ぐったりをやっつけるために！

- お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- 睡眠をしっかりとう
- 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- 「スポーツの秋」のやりすぎに注意



## 一生、目を大切にするための7つの約束



1 スマホを使いすぎない

目の筋肉の長時間の緊張がNG  
まばたきの回数の減少もNG



2 栄養をきちんととる

特に目の健康に大切なのはビタミンA・B、たんぱく質など



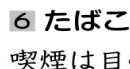
3 運動をする

4 睡眠をたっぷりとる



5 紫外線をブロックする

目の病気の原因になる紫外線はぼうしやサングラスでブロック



6 たばこはすわない

喫煙は目の病気のリスクを高める

7 眼科で定期健診

メガネやコンタクトレンズの度数を確認

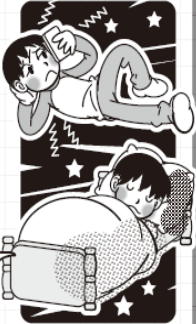
# 免疫力を高めよう

## 感染症の季節に備えて**免疫力**を**高**めよう

免疫力は生活スタイルや心の状態によって、アップしたりダウンしたりします。

### 睡眠

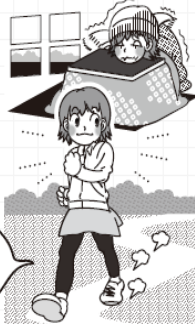
人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の動きすぎてバランスがくずれ、免疫力が下がります。



免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事

### 運動

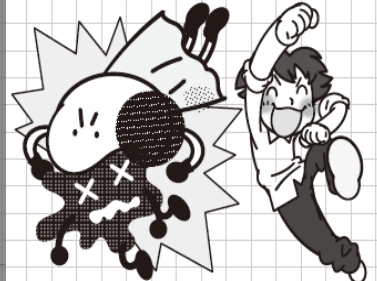
運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに動き、免疫力が上がります。



ウォーキングや水泳はおススメ

### 免疫力って？

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞（白血球）の働き。



### 入浴

一日の終わりには38～40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。



熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

### 食事

- ・免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとうろ
- ・ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり  
→ 免疫細胞の動きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- ・発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに  
→ 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- ・すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます



バランスよく食べよう

## 保健室からのお知らせ

### 1) 平成29年度インフルエンザ予防接種について

日時：①11月 9日(木) 14:30～15:30【2年生・4年生・教職員】  
②11月 15日(水) 14:00～15:00【1年生・3年生・教職員】

場所：保健室

代金：未定 決まり次第、掲示します。

★事前申し込みが必要です。申込時、接種代金を保健室まで持参してください。  
(事前支払い制となります)。

★接種当日までに予診票の配布や説明などを行います。掲示板をよく確認して下さい。

★学外で予防接種を受ける人は、11月17日(金)までに接種を証明するものを保健室まで提出してください。

★インフルエンザワクチンには、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、重症化予防効果があるといわれています。ワクチンを接種すれば100%感染を予防できるというものではありません。ワクチンを接種したからと油断をせず、うがい・手洗い・咳エチケット(マスク着用)・抵抗力を高めるために睡眠時間の確保と栄養バランスのとれた食事を心がけ、感染を予防しましょう。

### 2) 感染症にかかったときは

インフルエンザを含め、学校保健安全法に指定されている感染症は出席停止となり登学してはいけません。指定されている感染症については2017年度学生便覧53・54ページを確認してください。もしかかったときは、『感染症治癒後・登校許可証明書』(学生便覧55ページをコピーまたは大学ホームページからダウンロード可能)を医師に記入してもらい、大学事務局教務係へ提出してから登学開始となります。

また、Willに請求することができますので、必ず保健室へ申し出てください。