



保健センターは 3号館 1階

開室時間は 9:00~17:00

保健センター ☎0788453119

暑い日が続きますが、みなさんはどのようにお過ごしですか？

一日中、エアコンの部屋にこもりっきりにはなっていませんか？夜遅くまで起きて、朝起きられないといった生活を送っていませんか？暑いからと冷たいものばかり食べていませんか？

そのような生活を続けていると、夏バテ（疲れやすい、だるい、気力がない、頭痛、肩こり、食欲不振など）のような症状が起こってきます。夏の疲れを出さないように、下記のことには注意して、暑い夏を健康に過ごしましょう。



### 睡眠



全身の疲れをとって、調子を整えるには**睡眠が何より一番**です。まずは毎日同じ時間に起きるようにして、体内時計を整えるようにしましょう。

### 運動



エアコンの部屋にこもりっきりは避けて、熱中症対策をしながら体を動かしましょう♪ 適度な運動は、よい睡眠につながります。

### 食事



暑い時には、冷たいものや口当たりの良いものに偏りがちです。バランスよく食べることは大切ですが、特にタンパク質、ビタミン（中でもVC、VBI）、ミネラルの摂取は欠かせません。

## 夏バテ防止に効果的な食材



**ビタミンB1、B2**：豚肉、うなぎ、大豆、ほうれん草など緑黄色野菜、玄米、卵

**ビタミンC**：ピーマン、ブロッコリー、果物類

**クエン酸**：梅干し、オレンジ、レモンなど（柑橘系果物）

**ミネラル**：海藻類、小魚、牡蠣、ナッツ類



## 夏休み期間中の注意

もうすぐ夏休みです。帰省する、旅行に行く、バイトをする、家でのおんびりするなど過ごし方は人それぞれだと思います。夏はイベントも多く開放的な気分になります。下記のことには注意し、楽しい夏休みをお過ごしください。

- 感染症に注意**→インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に注意しよう（必要な時に消毒・マスク使用）
- 性感染症に注意**→出会って、恋愛に発展するのはいいのですが、性行為で感染する病気があります。安易な行動で一生後悔ないようにしましょう。
- 過度な飲酒に注意**→楽しいお酒は量が増えてしまうかもしれませんが、適正飲酒を守りましょう。一気飲みの強要は絶対にやめましょう。

## 保健センターよりお知らせ

7月より学校医の先生が交代になりました  
坂田宗昭学校医  
（さかた内科クリニック院長）  
→ 劉嘉忠先生（内科医）

坂田先生には受診先病院として、これからもお世話になります。

劉先生には、学校医として学生面談で学生に関わっていただきます。よろしくお願いたします。

