



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

うっとうしい梅雨が明け、いよいよ夏本番となりました。

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？暑いからと冷たいものばかり食べていませんか？
熱中症に気を付けながら、夏の疲れを出さないように、暑い夏を健康に過ごしましょう。



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**：変異株の新型コロナウイルスの感染症が流行しています。人込みや締め切った場所では、特に意識して感染症対策をしてください。（定期的な換気、マスクの使用）

基本的な手洗い、うがいも忘れずに！

ノロウイルス、感染性胃腸炎などにも注意してください。

→生ものは極力避ける、時間が経ったものは食べない、

バーベキューで生焼けの肉を食べない 中心までしっかり火を通す。

○**熱中症に注意**：熱中症の4割が室内で起こると言われています。戸外での対策はもちろん、室内で過ごす時にも室温、湿度に気を付けて、エアコンを上手に使用しながら、水分をこまめに摂るようにしてください。

○**性感染症に注意**：夏は出かける機会も多く、出会いの季節でもあります。

恋愛関係に発展することも多いと思います。

ただ相手のことも何も知らないまま、性行為をしてしまうことは、

男女ともにとても危険なことです。性行為または性行為に類似する行為に

よって感染してしまう病気は、梅毒、淋病、だけでなく、B型肝炎、HIV感染症（エイズ）

など命に係わる感染症も含まれています。安易な行動で一生後悔しないようにしましょう。



○**過度な飲酒に注意**：夏はビアガーデン、バーベキューなど、外で楽しくお酒を飲む機会も増え、ついつい飲酒が進むことも多い季節です。

楽しく飲むのはいいですが、場の盛り上がりでの一気飲みの強要は絶対にやめましょう。

STOP！違法薬物

軽い気持ちで一回使用してしまうと、薬の依存性から薬がないと不安になり、禁断症状のつらさで、再使用してしまい、どんどん抜け出せなくなります。

違法薬物は絶対にしない

という強い気持ちが大切です。



保健センターよりお知らせ

6月より新しい職員が増えました

看護師 丹羽（にわ）さん

これからどうぞ、
よろしくお願いたします

