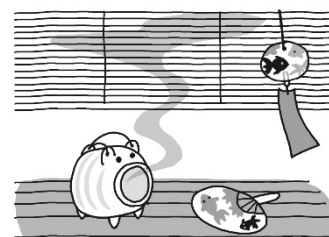


さくらウェルネス

第30号

桜の聖母短期大学
健康支援総合センター 健康管理室
2021年8月

梅雨が明け、急に気温が上がってきました。もうすぐ夏休みが始まりますね。福島県内で変異株の感染が確認されるなど、今年も熱中症対策に加え、コロナウイルス感染症に気を付けながらの夏休みとなりそうです。



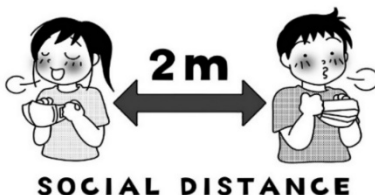
昨年に引き続き、

マスク熱中症
かくれ脱水

に気を付けて！

コロナに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！



涼感グッズ フル活用！



暑さに負けない！

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

無理しない！

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

健康管理室より



・4月に行った健康診断の結果を返却しました。所見があった方には受診勧奨をしています。長期の休みは、受診をする良い機会です。

・麻疹・風疹の抗体検査結果についても、陰性・擬陽性の方にはお知らせをしました。抗体が陰性・擬陽性（=体を守ってくれる体内の物質が不足している状態）だった、という方は、将来の健康を守るためにも抗体をつけておくことをお勧めします。かかりつけ医や近くの内科などで相談してみましょう。

・健康診断の結果や麻疹・風疹の予防接種状況は、就職や実習、研修等で大切な情報になっています。受診が済んだ方は、健康管理室までお知らせください。

免疫を上げるって大

手洗いや手指消毒をあちこちで行う毎日ですが、日頃から免疫を高めておくことも意識し、健康体を維持できるように心掛けてみましょう。

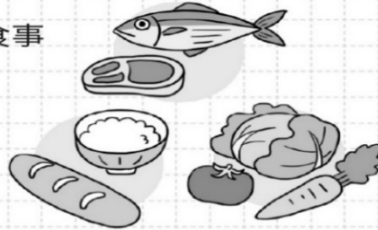
体を守る機能 **免疫** を知ろう

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」〔疫病（病気）を免れる〕と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。



- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養（睡眠）
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



また、免疫には、生まれつき備わっている『自然（非特異）免疫』と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる『獲得（特異）免疫』の2種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られた「ワクチン」を体内に入れて免疫を作っています。



夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント 1 朝の太陽の光を浴びよう

ポイント 2 朝ごはんを食べよう

ポイント 3 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう

これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

長期の休みで生活が乱れてしまっていると感じたら、生活を少し工夫し、元気に新学期を迎えられるようにしましょう。

生活習慣、早めに切り替え！

長い夏休みもあっという間。休み中は就寝時間・起床時間ともにだんだん遅くなったり、食事の時間や内容も不規則になったりするものです。休み明け直後はとくに、多くの人がコンディショニングに苦労している様子が見られます。『夏休み』から『学校』へ…生活リズムの軸を早めに切り替えていきたいですね。とりわけ、大きなカギは睡眠。登校する時間に合わせ、日数に余裕をもって徐々に調整していきましょう。

