

後期開講 大学生活を楽しもう

インフルエンザの流行がまだ暑い8月に始まっています。本格的な流行シーズンとされる冬でなくても注意が必要です。風邪症状など体調が悪い時は外出を避け、発熱し発症の可能性のある場合は登校せず病院で診察を受けてください。 集団生活のマナーを守って生活しましょう。また、体調管理することで、ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。厚生労働省が推進する**SMART LIFE PROJECT**の5つのポイントを紹介します。取り入れたいことや気になることがあればお気軽に保健室へご相談ください。

マメな手洗いと咳エチケットで
「かからない」、「うつさない」。



手洗い

指先、指の間、親指、手首は
特に注意して手洗いをしましょう。

換気



咳エチケット

マスク、
ティッシュ・ハンカチ、
そでなどで鼻と口を
おおいましょう。



マメゾウくん

マスク

健康寿命をのばそう

SMART LIFE PROJECT



禁煙



**たばこの煙を
なくす**

喫煙や受動喫煙※により、
肺がんや心臓病、
脳卒中等に
かかりやすくなります。

※他人のたばこの煙を吸わされること。

◆大学内は**禁煙**です。
あなたと大切な人の未来のために

◆世界禁煙デーキャンペーン期間以外でもお気軽にご相談ください。

保健室だより7月号

良質な睡眠



**睡眠の量と質を
確保しよう**

心身の健康のために、
個人差を踏まえて
質・量ともに十分な睡眠を。
睡眠の不調・睡眠休養感の
低下を感じる時は病気が
潜んでいることもあるので
注意が必要です。

適度な運動



**毎日プラス10分の
身体活動**

例えば、通勤時はやや歩き、
庭いじりや掃除など、
日常での
からだの動きを増すだけで
健康生活にかかります。

健診・検診



定期的に自分を知る

今は健康に思われても、
将来の病気につながる
リスクを抱えていたり、
早期には自覚症状が無いという
病気は少なくありません。
そういうリスクや病気を早期に見出し、
対処していくためには、
無症状のうちから定期的に
自分のからだの状態を
知っておくことが重要です。

◆4月に学生定期健康診断
を実施しています。

◆健康診断費用は**無料**。

◆「身体検査証明書」を
1通200円で発行可能。

◆未受診や再検査の
相談は保健室へ。

適切な食生活



**食事をおいしく、
バランスよく**

主食・主菜・副菜は
健康な食事の第一歩。
からだに必要な
栄養素をバランスよく
とる秘訣です。