



新年度が始まりました。ご入学・進級おめでとうございます。

皆さんにとって、健康で充実した学生生活になることを医務室スタッフ一同
応援しております



医務室について

◆開室時間 9:00~16:30 (月~金)

9:00~11:30 (土) ※休講日等で閉室の場合があります。ホームページをご確認ください。

◆医務室 (保健師・看護師対応)

健康診断の実施、怪我や体調不良等の応急処置、健康相談等を行います。

各種計測 (体脂肪測定・血圧測定・視力・握力測定)、医療機関の案内も行っています。

一時的に休養したい場合は休養室を利用出来ます。(原則 90 分まで)

◆医師による健康相談

内科、婦人科、精神科の医師による健康相談を行っています。

日程・時間詳細はホームページに掲載しています。ご確認ください。

越谷保健センター案内図(3号館1階)

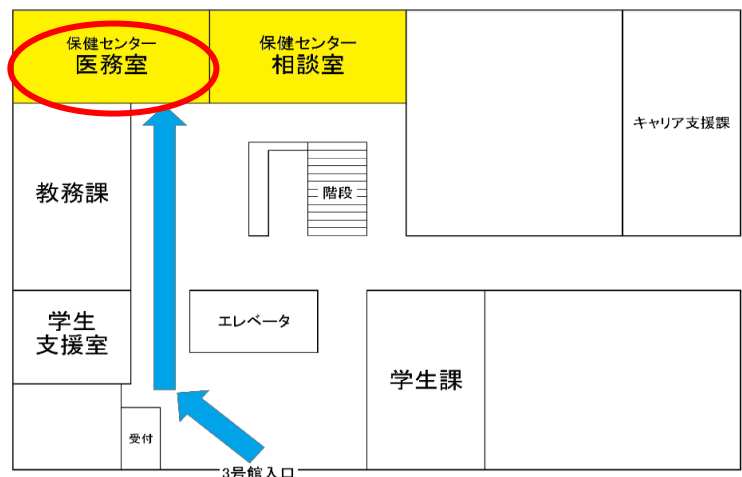
※医務室では、薬は置いていません。

常備薬のある方は持ち歩きましょう。

※学校生活中の急な怪我や病気に備えて

マイナ保険証または資格確認書は

常に携帯しておきましょう。



健康診断について

大学では「学校保健法」に基づき、健康診断を実施しています。決められた期間内に毎年受診しましょう。未受診者は健康診断証明書の発行が出来ません。

実習やインターシップ等で健康診断証明書の発行が必要な場合があります。

必ず受けるようにしましょう。

春の不調：寒暖差疲労対策について

春は新しい人間関係や生活環境等、変化の多い季節です。例年3～5月は徐々に暖かい春を感じる日が多くなる一方、最も寒暖差が大きい季節です。このような季節の変わり目は急激な気温の変化に対応出来ず、だるさやめまい、頭痛や肩こり、胃腸の不調、イライラ感・不安など、心身の不調を感じやすくなります。このような状態を【寒暖差疲労】といいます。

気温変化により自律神経の働きが乱れる事で体温調整や心身の不調に影響が出ます

自分でできる体調管理を行い、春を元気に過ごせるようにしましょう。



身体を冷やさない！

身体が冷えると、血の巡りが悪くなり、疲労が溜まりやすくなります。温かいお茶やスープ、生姜など身体の内側から温める食材を摂りましょう。春先は朝晩の気温変化が大きくなる為、外出時は上着を持ち歩き、気温に合わせて調整ができるようにしましょう。

また入浴は湯舟に浸かることで、身体が温まり全身がほぐれ、疲労物質の排泄が促されます。

睡眠時間をしっかりと取る！

身体のだるさや疲れを溜めない為に質の良い睡眠が大切です。睡眠時間は6～7時間が理想です。就寝の1時間前の入浴がおすすめです。さらに寝具や寝室の温度、照明等眠りやすい環境を整える事が、疲労回復を促す事にもつながります。

腸内環境を意識する！

脳と腸はお互いに影響しあい、身体の様々な働きに関わっているといわれています。腸の調子が整うと、自律神経が整い、免疫機能も上がり、心身のバランスも良くなります。腸内環境を整える為にも、発酵食品（ヨーグルト、味噌、納豆等）、食物繊維の多く含む食材（野菜・芋、海藻、きのこ類等）を積極的に意識して摂るようにしましょう。時間に余裕をもってトイレに行きましょう。

適度な運動を毎日続けましょう！

ストレッチ、ウォーミングアップ体操等軽い運動を取り入れましょう。軽い運動は積極的休養と呼ばれ、血流を良くして、適度に汗をかくことで疲労物質を効率的に排泄させる効果があります。毎日続ける事で基礎代謝をあげ、体温調整機能を向上させ、体温維持にも繋がります。