

医務室だより 2026 年秋号



文教大学保健センター越谷キャンパス 医務室

TEL : 048-974-0055

メール : k-imu@stf.bunkyo.ac.jp

いよいよ秋学期が始まります。まだまだ暑い日が続きます。

規則正しい生活をして、体調を整えていきましょう！

今年7月に【令和8年熊本地震】8月に【千葉豪雨】がありました。非常に被害が大きく、現在も避難生活を余儀なくされている方が多くいます。

何が日常から出来るのか、備え・行動について考えておきましょう。

今から出来る防災対策

1. 家族間の安否確認や連絡方法を共有しておく（災害用伝言ダイヤル・掲示板の活用等）

【災害用伝言サービス】

①災害用伝言ダイヤル（171）②災害用伝言版（web171）③災害用伝言版（各携帯会社）
※具体的利用方法については総務省 HP 災害用伝言サービスにて参照出来ます。

2. 家の中の防災対策（家具の固定や配置の工夫、食料や飲料の備蓄、非常用持ち出しバッグの用意等）

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例（人数分用意しましょう）

- ・ 飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）
- ・ 非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、缶詰、干物、乾パンなど
- ・ トイレットペーパー、ティッシュペーパー、携帯トイレ・簡易トイレ、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

3. 避難場所や経路、ハザードマップを確認しておく（自治体のホームページ、国土交通省ハザードマップポータルサイト等で確認）

4. 携帯に防災関連のアプリをダウンロードしておく

参考・引用文献：首相官邸（災害が起きる前にできること）<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

総務省 | 安全・信頼性の向上 | 災害用伝言サービス https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html

本学では災害発生時に【安否確認システム】にて学生の皆さんの安否を確認・把握しています。

関東圏で震度5弱以上の地震が発生した場合、本学から付与されたメールアドレス（@bunkyo.ac.jp）に対して即時に大学から安否確認メールが送信されます。学生の皆さんは受信したメールに対して、自身の状況に即した回答を1文字選択入力し、返信をしてください。

※詳細は【学生生活案内】に記載があります。

医務室だより

今春に実施した健康診断の結果を確認しましたか？！

BiNavi の健康管理情報から確認出来ます。

各自で確認し、健康管理に役立てましょう。



健康に関する調査で申告した内容（持病や所持している手帳等について）で変更があった場合は医務室に報告してください。





不規則な食生活になっていませんか？

毎年9月1日～9月30日は「食生活改善普及運動」の期間と定めています。みなさん、朝食はちゃんと食べていますか？

朝食がたいせつなわけ



朝食を食べないと体温も上がらず、脳のエネルギーが不足してぼんやりします。また、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めることもわかってきました。

「体内時計」は朝日を浴び、朝食をとることでリセットされます。これで一日のリズムが整います。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう！

まずは簡単な食事から

朝は少しでも長く寝ていたい、食欲がわからないという人も多いのではないのでしょうか？夕食が遅かったりすると食欲がわきません。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは生活習慣を見直すことから始めましょう！

朝は食欲がわからない人

起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで、胃を目覚めさせるのがおすすめ！

朝食に何も食べない人

まずは乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから口に入れてみましょう！

時間のない人

前日の食事をとり分けておいたり、冷凍おにぎりやパン、納豆、チーズ、冷凍野菜や缶詰など、簡単にとれるものを用意！

簡単なものから朝食づくりに挑戦してみましょう

STEP 1



ヨーグルト
牛乳
リンゴ
キウイフルーツ

STEP 2



目玉焼き
サラダ
おにぎり

STEP 3



納豆
おひたし
ごはん
みそ汁

夜遅い食事は肥満を招きます

夜遅い時間に食事をとると、食事からとったエネルギーが消費されにくく、余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなります。

さらに、夕食の時間が遅いと眠る時間も遅くなってしまいます。できるだけ早めの夕食と十分な睡眠を確保できるよう、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

夜遅く食事をとるときは



色々な都合で、夕食の時間が遅くなってしまう場合は、夕食を2回に分けて食べる「分食」をしてみましょう。夕方に主食であるおにぎりなどエネルギーがしっかりと摂れるものを食べ、帰宅してからは副菜やおかずだけを食べるという食べ方がおすすめ！

寝る直前にエネルギーや脂質の多いものを食べてしまうと、体内時計がくるってしまったまま、次の日を迎えることになってしまい、身体が時差ボケのような状態になってしまいます。

間食のとり方に注意！



間食のとり方によって食事のリズムを崩してしまうことも…

スナック菓子などエネルギーや脂質の多いものをとると、夕食がおろそかになって生活リズムが乱れたり、さらに夕食もしっかり食べてしまうとエネルギーの摂りすぎで肥満につながります。

例えばビタミン類やカルシウムの供給源となる果物、乳製品などを選べば不足しがちな栄養素を摂取することもできます。

