

# 保健センターだより

2020年度夏号



## ～「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント～

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として一人ひとりが感染防止の**3つの基本**である

**1.身体的距離の確保 2.マスクの着用 3.手洗いや「3密(密集、密接、密閉)」を避ける**等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。一方、これから真夏を迎えるにあたり、十分な感染症予防を行いながら、例年以上に熱中症に注意が必要です。

### 熱中症予防行動の留意点

#### (1) マスクの着用について

○高温多湿の環境下でのマスクの着用は熱中症リスクが高くなる恐れがあります。屋外で十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。  
○のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。

#### (2) エアコンの使用について

新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの設定温度を下げるなどの調整をしましょう。

#### (3) 涼しい場所への移動について

外出時は天気予報を参考に、暑い日や時間帯を避け、日傘や帽子を活用しましょう。人数制限により店舗などすぐ入ることが出来ない場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

#### (4) 日頃の健康管理について

毎朝、定時の体温測定、健康チェックは習慣にしましょう。暑さに備えた体力作りに毎日30分程度、適度な運動をしましょう。

学生相談室より

### ～アンガーマネジメントのご紹介～

これまでと違う新しい様式での生活には我慢することやまだ慣れないことも多く、ストレスを強く感じることもあるかもしれませんが、溜まったストレスは怒りとしても現れやすく、できるだけこの状況を心地よく過ごすために、お互いが上手なアンガーマネジメントをこころがけてみましょう。

#### ◆怒りに気づいたら◆

##### ○ 6秒数えよう。

「6, 5, 4, 3, 2, 1」とゆっくり数を数えよう。

○ その場を離れて、切りかえよう。

○ 頭を伏せて、「はあ〜」っと深いため息をついてみよう。

○ 心をしずめる言葉の中で唱えてみよう。

「落ち着こう!」「私は大丈夫!」「誰も悪くない!」。

○ お気に入りの物に触れて気持ちのベクトルを向け変えよう。

みる、きく、触れる、嗅ぐ。

#### ◆怒りがおさまったら◆

○ 身体の緊張を抜きましょう。背伸びやストレッチで緩めよう。

○ 飲み物をゆっくり飲んでみよう。

#### ◆日頃から◆

○ イラッとくるポイントを知っておこう。日記や手帳にメモする。

○ プラスを増やそう。

よく寝る、おいしく食べる、リラックスする。

引用文献:

高山恵子著 「ADHDの人のためのアンガーマネジメント」 講談社

## 教職員の皆さま

教職員の皆さま、お元気でしょうか。

コロナの影響で教職員健康診断が延期されていますが体調は変わりないでしょうか。教職員健康診断は11月11(水)12(木)13(金)に予定されています。今回は、ペプシノゲン検査に代わりピロリ菌検査を実施することになりました。35歳と40歳以上の希望者は、受診する事ができます。体調がすぐれない方は、11月の検診を待たずに、早めの医療機関受診をお勧めします。

監修/長畑 秀仁 (NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)  
絵/つえだ しげこ

### 体側のストレッチング

悪い姿勢のままデスクワークを続けると、上半身の筋肉が固まり、肩こりや腰痛につながります。体側から脇、そして胸周囲の筋肉をほぐして、正しい姿勢を保ち、多忙な季節へのしりきりしましょう!

**1** イスに浅くすわり、背筋を伸ばします。両手を胸の前でクロスして、伸ばした指が胸のところにくるように配置します。

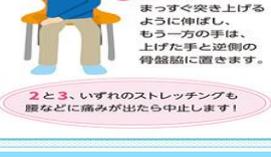


**2** 左にゆっくりと、からだをバナナのように曲げて行きます。このとき、背骨のラインはフラットにキープします。



気持ちよく伸びたところで10〜15秒キープ。からだをもとの位置に戻したら、今度は右に曲げます。

**3** 次に片手を上にまっすぐ突き上げるように伸ばし、もう一方の手は、上げた手と逆側の骨盤に置きます。



この状態から**2**と同様からだをバナナのように曲げます。からだの側面から脇まで、よく伸びるストレッチングになります。



気持ちよく伸びたところで10〜15秒キープ。からだをもとの位置に戻したら、今度は逆側に曲げます。

2と3、いずれのストレッチングも腰などに痛みが出たら中止します!

## ☆夏バテ予防の食事のポイント☆

夏は暑さによって「暑い→だるい→食欲がない→飲料水の摂りすぎ→消化力の低下→食欲不振」という悪循環が起こりやすくなります。食事を少し変えて暑さに負けない体を作りましょう!

#### ①食事は量より質

食欲がなくても1日3食、たんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランスよくいろいろな種類の食品を摂りましょう。

#### ②香辛料を上手に使って食欲増進

しょうがやわさび、こしょうなどの香辛料、しそ・みょうが・ネギなどの香辛野菜は食欲を増進します。

#### ③野菜や果物で、水分・ビタミン・ミネラルを補給

汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、緑黄色野菜や果物をたっぷり摂りましょう。

#### ④冷たいものを摂りすぎない

清涼飲料水やアイスなどの冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、お腹をこわしたり、食欲がなくなったりします。冷房が効いた室内では、温かいものを飲むといいでしょう。

#### ⑤ビタミンB1を補給

ビタミンB1(豚肉、大豆、玄米、ほうれん草など)は、摂取した栄養をエネルギーに変換しやすくします。アリシン(にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎなど)を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収がさらによくなります。

#### ⑥クエン酸は疲労回復に◎

クエン酸(レモン、グレープフルーツ、オレンジ、うめぼしなど)は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので積極的に摂りましょう。

### 坂戸キャンパス 保健センター

- ・開室時間 9:00~17:00  
※時期により18:30まで
- ・電話 049-271-7725  
内線(5167)
- ・場所 清光会館 1階  
(教務課カウンター向かい)

### 東京紀尾井町キャンパス 医務室

- ・開室時間 9:00~17:00(1号棟)  
9:30~17:00(3号棟)  
17:00~21:30(夜間)  
(1号館 大学院生対象)
- ・電話番号 03-6238-1199(1号館)  
03-6238-8433(3号館)