

保健センターだより

2026 年度夏号（城西大学東京紀尾井町キャンパス医務室）

心と体を守って、充実した夏を！

いよいよ夏本番を迎えました。暑さの厳しい時期ですが、学生・教職員の皆様も、健康管理に気をつけてお過ごしでしょうか。今号では、夏を安全に過ごすためのポイントをご紹介します。

元気にすごそう！ 熱中症対策

熱中症は室内や少し涼しくなった夕方にも発生し、暑さによる直接的な被害だけでなく、室内外の温度差による不調（冷房病）や、蓄積した疲労（夏バテ）にも注意が必要です。

【熱中症予防】「のどが渇く前」が鉄則

- 屋内・屋外問わず、30分に一度は水分補給！
大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに！
- 無理な節電は避け、エアコンや扇風機を適切に使用する

【夏バテ・冷房病対策】自律神経を整える

- そうめんなどの麺類に偏らず、卵や納豆、夏野菜（トマト、キュウリなど）を添えてタンパク質とビタミンを補給し、エネルギー代謝を助ける
- 冷房の効きすぎた室内では、羽織るものやひざ掛けを使い、体感温度を調節する 室温 28℃&湿度 40～60%が目安

異変を感じたら

熱中症のサインを確認！！

<症状>

めまい、立ちくらみ、足のつり、頭痛、吐き気

<対処法>

- ・風通しの良い日陰や冷房の効いた室内へ移動し、首筋や脇の下、ももの付け根等、太い血管がある場所を冷やす
- ・スポーツドリンクや経口補水液を摂取する

【夏休み中の生活リズムと心のケア】

長期休暇中は生活リズムが崩れやすく、心身の不調を招きがちです。

9月に向けて「自律」した生活を心がけましょう。

<メンタルヘルス>

心の充電期間に！

- 「何もしない時間」を許す
予定を詰め込みすぎず、心身を休ませる時間も大切
- 相談窓口の活用
帰省や将来への不安、人間関係の悩みなど、長期休暇中に心が不安定になるときには一人で抱え込まず、医務室や学生相談室を気軽に活用する

<安全な生活習慣>

オンとオフの切り替えをしっかりと！

- 太陽の光を浴びる
朝決まった時間に起き、日光を浴びることで体内時計がリセットされ、夜の良質な睡眠に繋がる
- 安全なレジャー
海や山での事故が増える時期、飲酒後の入浴や水泳は厳禁。天候の変化にも注意！

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

東京紀尾井町キャンパス 医務室

- ・開室時間 1 号棟 8:45～17:15
3 号棟 8:45～19:00 ※17:15以降大学院生対象
- ・電話 1 号棟 03-6238-1199
3 号棟 03-6238-8433