

保健センターだより



保健センターって何してくれるの？

いい質問ですね！「保健センターって何やってるんだろう？」
と思ったことがある学生さん、実は結構多いんです。
以下に保健センターでできることを一覧でまとめてみました。

- 健康相談：体調や健康に関する質問に
アドバイスします
- 健康診断：健康状態を把握できるようサポート
します
- 応急処置：軽いけがや気分不良時の対応、
静養の案内
- 医療機関の紹介：必要に応じて専門医の案内を
します
- 健康診断証明書：就職活動、留学などに必要な
証明書発行のサポートをします
- 感染症対策：感染症の予防や対策についての
情報提供
- 衛生用品の配布：マスク、絆創膏など必要時に
体調に不安があるときは、いつでも
ご相談にきてください！

夜型生活にご注意！！

長期休暇中は、生活のリズムが崩れて夜型生活に
なってしまうがちです。夜型生活になると夏バテ
を引き起こしてしまいます。夜型生活にならない
ように注意しましょう。

夜型生活が夏バテを引き起こす理由

- ① 自律神経が乱れて、体温調整が
うまくいかなくなる
- ② 朝日を浴びないと「体内時計」
がずれて、リズムが狂う
- ③ 食事のタイミングもずれて、
栄養がうまく吸収されない



夏バテにならないためには、 どうしたらいい？

- ・朝起きたら 5分でもいいから外に出て光を浴びる
- ・朝食はバナナやスープなど 簡単なものでOK
- ・スマホは寝る1時間前にオフ。
寝る前は部屋を暗めに



教職員の皆さま

毎日猛烈な暑さが続いています但教職員の皆さま、
お元気でしょうか。冷房の効いた室内で長時間過
したり、じわじわと湿度の影響を受け続けたりする
ことで、思っている以上に気力や体力が低下してい
る可能性があります。そこで注目したいのが、むく
みやだるさなどの漠然とした不調や、病気として特
定できない不調の改善を得意とする東洋医学です。

猛暑を乗り切るために、誰でもすぐできる効果的
なツボ押しについてお話します。

◎ 冷えやむくみの改善には「陰陵泉（いんりょう
せん）」【ツボの位置】 ひざ下のすねの骨の内側
で、脛骨（けいこつ）の内側を、くるぶしからひざ
へ向かってなで上げたときに指の止まる場所。
【押し方・回数】 脚と反対側の手の親指の腹をツボに
押し当て、痛くて気持ちがいいと感じる強さでプッ
シュ。3秒×5回を目安に行う。



◎ 弱った消化器の回復には「中脘（ちゅうかん）」
胃の痛みや食欲不振、疲労や倦怠感などに効果があると
されています。

【ツボの位置】
左右の肋骨の下縁をたどり、正中線（体の中心を通る線）
で合わさったところのくぼみとおへそを結んだ線の
中央。

【押し方・回数】
指3本分（人さし指、中指、薬指）
腹をツボのあたりにのせ、上から
下に向かって5回程度を目安に、
やさしくなでる。ゆっくり息を吐きながら行うと、
リラックス効果もアップしやすいと言われています。
体調不良が継続する場合は早めの医療機関受診をお勧め
します。



人間ドックを希望した方、5月に行った教職員
健康診断の結果、再検査対象の方は、早めに受
診し、9月末まで、受診結果を保健センターに
提出してください。

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
- ・場所 清光会館1階

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