

保健室だより

東北学院大学 保健室

- ◆土樋キャンパス 8号館 2階
- ◆泉キャンパス 1号館 2階
- ◆多賀城キャンパス 1号館 2階

5月31日は「世界禁煙デー」



受動喫煙のない社会を!

たばこは健康を損ねるのはもちろん、肌の美しさや若々しさも奪います。受動喫煙による害もあります。5月31日～6月6日の禁煙週間を機に、**喫煙者は禁煙を意識し**、非喫煙者も、たばこや受動喫煙に関する正しい知識を身に付けましょう。本学は2013年度から敷地内全面禁煙ですが、望まない受動喫煙を防止するため**2019年7月から学校などの公的機関は敷地内全面禁煙にするよう、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。**保健室では禁煙支援、スモーカーライザー体験等の指導を行っています。ご利用ください。

体調不良やケガの応急手当

■ 体調不良時に備えて、応急物品を準備しておきましょう

一人暮らしでも応急手当に必要な最低限の物品と、必要な方は常備薬を準備しておきましょう。

発熱は感染などの炎症があることを教えてくれるサインです。寒気がする・熱っぽい時などは体温を測定し、発熱時には早めに受診しましょう。必要な時にすぐに受診ができるように、**健康保険証は常に携帯しておく**と良いでしょう。



■ ケガ（擦り傷・切り傷）をした時の応急手当について

① 汚れを流水でよく洗い流す

砂や汚れなどの異物が残っていると感染の恐れや、傷の治りを悪くさせるので、**しっかり洗い流しましょう。**消毒薬は、傷の回復に必要な細胞を傷つけてしまう恐れがあるので不要です。



② 圧迫止血

出血がある場合は、傷口の上に清潔なハンカチなどを当て、その上から**しっかり圧迫**します。（他人に行う際は自分の手にビニール袋を被せるなどして、血液に直接触れないようにしましょう）



③ 絆創膏などで保護する

傷口を乾燥させない「**湿潤療法**」は、回復を早め、傷あとも残りにくいというメリットがあります。ハイドロコロイドの絆創膏を使用する（説明書をしっかり読みましょう）方法もあります。浸出液などで保護剤が汚れたら交換しましょう。



④ 保護剤を固定する

絆創膏などが剥がれないように、上から包帯などで**固定する**のも良いでしょう。



自分で手当をするのが難しい時などは、保健室を利用ください。



次の場合は傷口を保護して医療機関を受診しましょう！！

- 広範囲の傷 ● 深い刺し傷 ● 出血量が多い、止まらない
- 動物に噛まれた ● 異物が取り除けない ● 痛みが強い…など

体や心の疲れ…出ていませんか？

新年度が始まり2カ月が経過しました。学校生活に慣れてきた頃かと思いますが、蓄積された疲れや緊張が体や心の不調として表れやすい時期でもあります。

【身体的な症状】 頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど。

【精神的な症状】 やる気がでない、イライラする、不安、焦りを感じるなど。

上記のような症状に思い当たる方は、一人で抱え込まずに早めに周囲の人などに相談しましょう。

【ストレスとの付き合い方】 睡眠時間の確保／バランスの良い食事／適度な運動習慣／リラックスできる時間や趣味の時間を確保／多くの役割を引き受け過ぎない／一つの考えにこだわらず柔軟性を持つ…など

