

からここ通信

9月号

1日は 防災の日



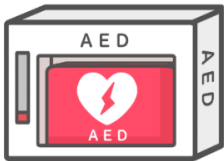
関東大震災から101年です。暦の上で雑節の「二百十日」にあたり台風シーズンを迎えるため災害が発生しやすい時期でもあります。いざという時に、できるだけスムーズに行動ができるように、日頃から防災情報や防災訓練で初期消火の方法を身に付けておきましょう。都内にある防災館では、地震の揺れや煙、初期消火、応急手当など体験ができるため、来館してみるのもいいかもしれません。

池袋防災館（豊島区）、本所防災館（墨田区）、立川防災館（立川） <https://tokyo-bskan.jp/>
首都直下地震等による東京の被害想定によれば、各ライフラインの復旧目標日数は、電気で6日、上水道で30日、ガス（都市ガス）で55日となっています。大きな災害が発生した場合に備えて、非常用の持ち出し品や食料等の備蓄は水を含めて少なくとも3日、できれば1週間分の準備を進めておきましょう。



9日は 救急の日

9日を含む日曜日からの1週間は「救急医療習慣週間」です（本年は、9月8日～9月14日）。救急対応の手順や救急車の呼び方、AEDの場所や使い方などの知識・技術を身に付けるとともに、構内に設置されているAEDの位置を確認しておきましょう。



※消防庁が一般市民向けに、救命講習をWEBで提供しています。パソコンやスマートフォンで、好きな時間に応急手当の基礎知識を学ぶことができます。 <https://www.fdma.go.jp/relocation/kyukyukikaku/oukyu/>

※板橋キャンパス内AED設置場所は、「学生便覧 ii 学生生活の手引き」の災害時の対応ページや「防災マニュアル」を参照してください。

「病院へ行く」「救急車を呼ぶ」に迷った場合、**#7119**（24時間年中無休・ほぼ全国普及）に電話をして、専門家（相談医療チーム）に相談しましょう。

つながらない場合は…（東京）23区 03-3212-2323 多摩地区 042-521-2323

（千葉）03-6810-1636（埼玉）048-824-4190（横浜）045-232-7119



9月になっても厳しい暑さが続いています。夏バテならぬ「秋バテ」サインを早めにキャッチして、しっかり予防・対策を講じましょう。

秋バテの主な原因は、「夏バテの影響」と「自律神経の乱れ」によるものと考えられています。

主な症状は、「体がだるい・疲れやすい」「食欲がない」「やる気が出ない」「胃もたれ・胸やけ」などです。

秋バテ対策を心がけ、それでも改善しない場合は医師に相談しましょう。

<秋バテ対策>

- ・食事 バランスの良い食事を1日3食で規則正しく摂ることです。できるだけ冷たい物を避け、温かい物（生姜・ネギ・ニンニク等）や食べたり飲んだりし、食事中はゆっくりよく噛み、胃腸の状態を整えることが大切です。
- ・入浴 身体が冷えることで秋バテになりますし、眠りをよくするためにも37～39度程度のお湯で身体を温めましょう。半身浴でも全身浴でも、腹部をきちんと温めるようにしましょう。
- ・運動 適度の運動することで、発汗機能を高めることができ、身体の血行を良くすることで、肩こりの原因になる乳酸などの疲労物質を代謝させることができます。
- ・睡眠 睡眠不足は自律神経のバランスを崩し、症状が悪化していきます。

女性の性に関する講演会「しきゅうのお知らせ」を開催しました

昼休みにランチオンセミナーとして婦人科医師の熊谷万紀子先生を講師にお招きし、3回にわたり開催しました。合計104名の学生さんが参加してくれました。

月経編では“月経とのストレスレスな付き合い方”、妊娠・避妊編では“妊娠する性のリスクマネジメントを考える”
性感染症編では“性感染症と関連疾患との向き合い方”についてお話しがありました。

〈6月7日開催 月経編 参加学生の声〉

月経の仕組みや薬、基礎体温について知りたかったので詳しく知ることができ良かった
婦人科に行って相談することの大切さを学ぶことができてよかったです
月経の対処法を知れて良かったです。自分の体と向き合って行動しようと思いました



〈6月21日開催 妊娠・避妊編 参加学生の声〉

パートナーと話をしてみようと思えるきっかけをもらえた
避妊の方法、特にピルについて知りたいと思っていたのでありがたかった
妊娠の仕組みや避妊の方法は高校までの学校の授業では不透明だったので、
今回丁寧なお話が聴けてよかった



〈7月5日開催 性感染症編 参加学生の声〉

子宮頸がんワクチンをなんとなく受けて、実際に子宮頸がんがどんな症状なのか
気になっていたので詳しく聴けてよかった
性感染症について知り、話をできるようなパートナーを作ろうと思いました
自分のことをもっと知り、大切にしていきたいと思いました



後期も婦人科医による講演会の開催を予定しています。女性の体で生きていく為に知っておいてほしい内容です。
在学中にぜひご参加ください。教職員の方のご参加も歓迎しています。

～こころもからだもリラックスするために～

夏季休暇中に学生の皆さんと虫よけアロマを作りました♪

○用意するもの ゲル状の保冷剤 蛍光ペン 瓶や透明な入れ物 竹串やスプーンなど 飾りたい小物など(好きなものを自由に)
好きな香りのアロマオイル(虫よけにはペパーミントやラベンダーの香りを推奨)

- ①入れ物を用意し、好きな色の
蛍光ペンなどで色を付ける
(今回はブルーを使いました)
- ②保冷剤を出し、色を付けた瓶の
中に入れてかき混ぜアロマオイル
を混ぜる
- ③飾りたい小物など自由に
飾り付ける
- ④出来上がり！！



飾り用の瓶の下に砂を入れて砂浜をイメージ

夏らしく貝やドライフラワーを
入れ飾りつけました

簡単にできるのでお試しくださいね♪
リフレッシュ時間を楽しみましょう🍀

東京家政大学 保健センター 保健室 03-3961-2306 開室時間
学生相談室 03-3961-2207 平日9時～17時 土曜9時～12時