



からここ通信



2022年冬号

寒さも本格的になり、冬の訪れを感じる季節となりました。後期も半ばにさしかかり、体調不良で保健センターを利用する方が増えています。頭痛や下痢の症状のみでのコロナ陽性の報告も受けています。新型コロナウイルスも第8波の入り口にさしかかっていますが、今冬はインフルエンザの同時流行による多数の発熱患者が生じる恐れがあります。発熱外来がひっ迫する可能性があり、迅速な受診ができないかもしれません。日頃からの感染対策を引き続き行っていきましょう。

休暇中も自分自身と大切な人達を守るため 安全第一で健康に気をつけて過ごしましょう！

マスクの着用

適切な距離を
保つ

バランスの
良い食事

こまめに換気

手洗い
手指消毒

十分な睡眠
適度な運動

コロナウィルス・インフルエンザ感染に備えての準備はできていますか？

1. 発熱相談センター等の連絡先

居住地の自治体のホームページをご確認下さい。かかりつけの内科医が対応をしていない時は、発熱相談センターに連絡を。受診を迷う場合なども各自治体のホームページに書いてあります。確認しておきましょう。

2. 発熱外来ひっ迫に備え新型コロナ抗原定性検査キット（医療用）、解熱消炎鎮痛薬・食料品の準備

体調不良の場合は無理に登校・出勤せず、ご自宅で安静にして過ごしましょう



12月に入り年末に向けて後期の授業もあと少し。試験やレポート課題、発表や作品の提出等「とにかく忙しい！」という声を、学生相談室を訪ねる学生さん達から聞きます。やることが多くて時間が足りない、睡眠時間を削りがち、食事が不規則になっている、そのようなことは学生さんだけでなく、教職員の皆さんも同じではないでしょうか。

メンタルヘルスや健康の維持のためにも規則正しい生活がとても大切です。

1日3食きちんと取って、

ストレッチやウォーキングなど軽い運動も忘れずに行いましょう。

～少くらい寝ていなくても大丈夫！そう思っているのりきろうとしていませんか？～
頑張りたい時つい頼りたくなるものに、エナジードリンクなどのカフェイン飲料があります。眠気覚ましに飲むことは悪い事ではありませんが、過剰摂取による健康への悪影響が知られています。カフェインの過剰摂取には注意が必要です。

<参考サイト>

農林水産庁：カフェインの過剰摂取について

https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/caffeine.html

厚生労働省：食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ & A

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170477.html>

睡眠がとれていないと体調を崩してしまい、メンタルヘルスに影響が出ることがあります。

エナジードリンクなど飲みすぎかな？…飲まないとやっていけない…と思って心配な方は保健センターにご相談ください。市販薬の飲み方にも注意が必要です。お薬を内服しても改善がみられない場合は早めに医療機関を受診しましょう。



冬期休暇中の12月29日～1月9日は、保健センター保健室・学生相談室は休室となります。

～ 年末年始に急なことで困ったら・・・からだところの相談先 ～

休日・夜間のケガや体調不良で困ったとき 救急安心センター #7119

医療機関案内サービスひまわり(都内全域) <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

孤独・孤立相談ダイヤル #9999(通話無料) 相談実施期間：12月28日(水)～1月4日(水)

こころの健康相談統一ダイヤル(都道府県・市町村) 0570-064-556

東京都精神科救急医療相談センターひまわり(救急受診の相談のみ) 03-5272-0303

東京家政大学 保健センター

保健室 03-3961-2306 学生相談室 03-3961-2207

開室時間 平日 9時～17時 土曜 9時～12時

