



健康管理センター便り 7月号 夏休みの心がけ

鈴鹿大学
鈴鹿大学短期大学部
健康管理センター
2016年7月14日発行

皆さんは、大学生活に慣れ、自分の生活リズムを作る事ができるようになりましたか。休みに入る前に前期を振り返り、できた事できなかった事を整理しておきましょう。その上で夏休みにはバイトややりたい事など積極的に挑戦してみましょう。

7月に入り、本格的な暑さになってきました。猛暑になると、心配なことは熱中症や食中毒です。しかし、熱中症も食中毒も予防できる事があります。生活習慣を見直し、体調管理に気をつけて下さい。又、暑くて長い夏休みは解放感もあり、ちょっとお酒を飲みたいと思う人がいるかもしれません。飲酒に対しては、正しい知識と強い気持ちを持つことが大切です。自分の健康に留意し、充実した夏休みを過ごしましょう。

熱中症予防



☆熱中症 症状を知る

- めまい・頭痛・吐き気・高体温等
- 1、こまめな水分・塩分補給
 - 2、時間的な休憩
 - 3、日傘・帽子の着用
 - 4、涼しい衣服の着用
 - 5、自分の体調・体力を考え行動
 - 6、無理は絶対しない

食中毒予防

の三原則

- 1 清潔
- 2 加熱
- 3 迅速に



飲酒の心構え



飲酒についての正しい知識と断る勇気が大切

<未成年者> 飲酒禁止

飲酒は「未成年者飲酒禁止法」の法律で禁止されている。

<20才以上の人> 一気飲みは絶対禁止

自分の体調にあわせ、適量とする。

<車に乗る人> 飲酒禁止

2013年12月成立「危険運転致死傷罪」の法律で自動車の運転により人を死傷させる行為等の処罰が決められている。中でも**危険運転致死傷**（新設）は、死亡…懲役15年以下、負傷…懲役12年以下の刑となる。

<ミニ知識>

ペットボトル症候群とは？

清涼飲料水には糖分が含まれています。水分補給として、スポーツドリンクやジュースを飲み続けると、水分を取っているのにのどが渇いたり、体がだるくなったり、意識がもうろうとなったりする事があります。これは血糖値が上昇するからです。水分補給は水かお茶にしましょう。

☆激しい運動後にはスポーツドリンクを飲みましょう。

☆お知らせ

2016年度 4月定期健康診断受診率の報告

2016年5月31日現在（留学した学生・休学者を除く。）

*鈴鹿大学 受診人数

(人数)

	学生数	受診者数	%
合計	373	358	96.0

*鈴鹿大学短期大学部 受診人数

(人数)

	学生数	受診者数	%
合計	296	291	98.3

*健康診断未受診・尿検査未受診・再受診を指示された方は、個人的に連絡をしています。

夏休み中に検診を受けてください。結果は健康管理センターまでお知らせください。