

V 廣 報 活 動

健 康 カ ー ド

金沢大学保健管理センターでは昭和52年10月以来、「健康カード」を発行してきた。このカードは125mm×180mmの大きさで、プラスチック製のメニュー立てに入れて学生食堂のテーブル上に置き、約2週間ごとに入れかえるものである。このカードの製作にあたっては、例年金沢大学養護教諭特別科の学生諸君が積極的に協力してくれている。



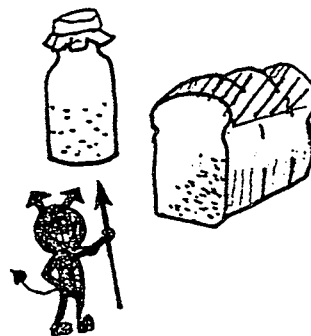
梅雨のシーズン到来びび

つゆどきの気候は 気温や湿度が高く、細菌やカビがふえるのは都合がよく、食物の腐りやすいときです。特に ばい菌・かびのみ・しらみなどの害虫が発生しやすく、伝染病の発生しやすいときです。
 このような時期には、私達の身のまわりを整えて、清潔にすることが大切です。

★冷蔵庫に頼りすぎるのは、危険です
 よく注意して 食べましょう！

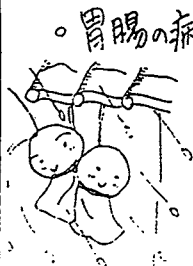
★及つか衣服・寝具の清潔
 天気の良い日は、乾かしましょう！

食前の手洗いを
 忘れずに・・・



梅雨時の 注意！

- カビが生えやすい - 特に北陸は湿度が高い！ので、風通しをよくして、天気の良い日は衣類、寝具の日光消毒を・・・
- 食べものが腐りやすい - 細菌の繁殖旺盛で、食中毒や食中毒の原因となる新鮮な食品を早く調理し、早く食べるようにし、できるだけ、加熱して食べる。冷蔵庫も あり 過信しないように。
- 胃腸の病気になる - 胃腸の働きが にぶくなるので、生水、ジュースなど 冷たいものは できるだけ避ける。

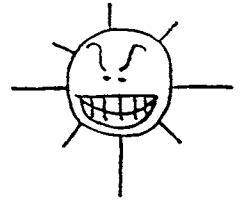


— 金沢大学保健管理センター —

看護学部特別科
 の ゆこ さん。

夏バテしないために

暑くなりましたが、コーラ・ジュースや冷たいものを飲み過ぎていませんか？ 水分の取り過ぎは①体液のバランスをくずし、身体をだるくさせます。又、②胃液がうすわれ、消化機能を低下させます。



ここに注意

・バランスのとれた食事
 ・のどが乾いた時、水分と一緒に塩分も補給(梅干、つくだい)
 飲むなら、牛乳や果汁100%
 酢、アルカリ性食品(野菜、梅干、レモン、夏みかん並)を多くとろう。
 疲労回復に良い

夜ふかしはやめて規則正しい生活をしよう。

自分の体調を知り、コントロールしよう
 睡眠、休養、適度な運動

— 保健管理センター —

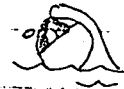
別科 by

夏

うっとうしい梅雨が明ければ、本格的な夏。レジャーシーズン。海へ山へ。心はずむあなたに、ちょっと一言。

海

- ・海に入る前に、まず準備運動
- ・体調を考えて・・・睡眠不足、体調の悪い時
 食事・飲酒の直後は泳がない
- ・油断大敵・・・自分の水泳能力を過信しないで！
 波の荒い時は泳がない。遠浅の海での深みに注意！
- ・安全水泳区域以外で泳がない



山

- ・やっぱり準備運動
- ・体調を考えて・・・自分の体力・健康状態にあつた計画を
- ・天候に要注意

活動的な夏を enjoy ..

金沢大学保健管理センターで
 59 71 30

季節のかわりめ

あはに

疲れていませんか



顔

表情に「エリ」が多い
血色が悪い
つやがない
笑いが少ない

おいしい空気をいっぱい吸って

ハイ 深呼吸

疲れを感じている時こそ

にこり笑って

背すじを伸ばして歩きましょう

目

くぼんだりたるんだりしている
まぶたにまぶたが多い
まぶたにむくむくする



姿勢

頭が前にたれる
下を向いて歩く
足が重い

話し方

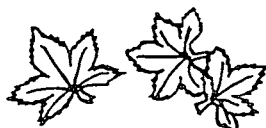
話すことがおっくう
言葉が
なめらかにでない



保健管理センター

養教別科の MIYUKI でした

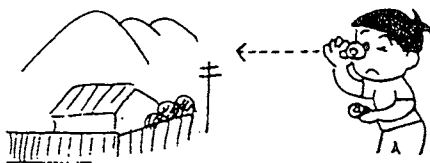
10月10日は目の愛護デー



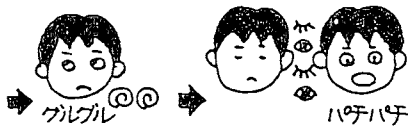
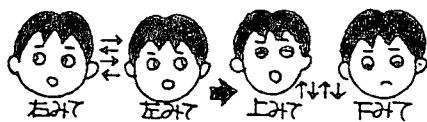
机におおいかぶさるようなかっこうで、字を書いているみなさん、あはにの目がなけていますよ。目の健康は、つかれさせないこと。視力低下を自分で発見する簡単な方法を紹介します。一度にめして見て下さいね。

5円玉の穴から景色を見てハッキリ見え。さらに50円玉の穴から見ると、それ以上よく見えるようならば、近視のはじまり!

正視の場合、眼を細めて見ても変化はないが、近視の場合よく見える。



眼のたいそう 眼の疲れとります



保健管理センター

養教別科の Terumi でした

健康診断は終わりましたか？

あなたのBody Check!

check
check
check
check



- 血圧
正常値は 110~130 / 60~80 mmHg です
- 尿、糖・蛋白・潜血は(-)が正常
但し、激しい運動の後は、蛋白(+)となる事があります
- 身長・体重
標準体重 = {身長(cm) - 100} × 0.9 (kg)

健康は、日頃の自己管理が大切です。自分の身体に関心をもち、毎日の食事・睡眠・生活のリズムをもう一度、考えてみましょう。

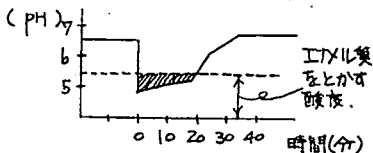


—— 保健管理センター ——

6月4日は、むし歯予防DAY!

<むし歯まめ知識>

○ 砂糖水を飲んだ直後、口中の酸度を調べると、左図のような変化を示します。この図からわかるように、食直後から20分が、むし歯の危険帯!!



すなわち 食後3分以内は、歯をみがくか、よくうがいをする事が大切といえますね。

○ むし歯になりやすい場所



歯と歯の間、歯の表面の溝など、歯みがきがゆきとどかない所に、歯垢ができて、ストレプトコッカス・ミュータンスという細菌が繁殖して、歯に粘りつき、酸をつくらせて歯をとかしむし歯をつくりまわす。

冷たい水を飲んだ時、甘いものを食べたときしみる、鏡で歯をみたら黒ずんでいた等これらの症状が出てきたら要注意!!

むし歯は万病のもと! 歯大切に

保健管理センター

別科、ゆづこ、さとこ、ゆかり、まり。

つゆ頃の健康

金沢も6月 日 梅雨入り宣言がなされました。
 { 平均気温 ... 27℃ } 不快指数
 { 平均湿度 ... 70~80% } 高い。
 暑く、じめじめと気持ちわる。

保健管理センター

よしだかどむき (たも) in 別冊



つゆはこんな状態。 ⇒ 気をつけよう こんなこと Part 1

(1) かびがはえやすい

机のひきだし、戸棚、かばん、パンにかびがはえやすい



◎ かびの予防
 風通しをよくして、衣服、寝具の日光消毒をしよう。

(2) たべものがくさりやすい

食中毒に注意!



◎ 火を通して加熱してから!
 製造年月日に注意して買おう。
 冷蔵庫の過信をしない。
 調理時の手洗い、まな板の清潔に注意しよう。

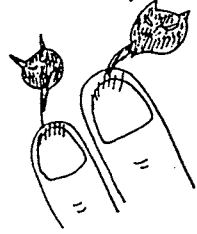
つゆの健康 Part 2...



毎日 ムシムシ シメシメの日が続く、つゆまたた中の今日この頃...
 みなさんは 元気になっていますか? 前回に続き、今回は「つゆの健康」についてです。

こんな事になっていませんか?

△ 爪が黒くなり、汗が出て、身体もじめじめしてくる。△
 日が照らず、乾かなくて、汗の出口がほこりとあがらあかてつまってしまう。不潔になります。



△ 胃腸の病気(腹痛、下痢)をおこしやすくなる。△

この頃は、胃腸が弱りやすく、食中毒や赤痢が多く発生するようになります。

こんな事に気をつけましょう

◎ 身体を清潔に! ◎
 汗の蒸気が悪いので入浴の回数を多くして清潔にしましょう。

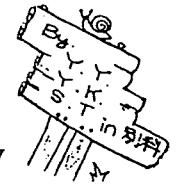


◎ 消化の良いものを食べましょう! ◎

暴飲・暴食を避け、消化の良いものをとり、「腹八分目」を目標に。



保健管理センター



夏太り・注意報

暑い夏、汗をたくさんかいた時、『スカッとさわやか』な清涼飲料水は 大人気です。

でも、この清涼飲料水、『スカッとさわやか』な影に、“予想以上に、砂糖が含まれていること”御存じでしたか。例をあげると、

コーラ 13.4g	ファンタ 21.4g	キリンモン 17.1g	サイダー 15.9g
--------------	---------------	----------------	---------------

1日の砂糖摂取量がだいたい20gですから、清涼飲料水1本で、これがほぼ足りてしまい、2本飲めばもう過剰。そして、余分の糖分といえば 皮下脂肪へ... というわけです。

夏といえば、夏バテでやせそうな気がするけど 逆に夏太りする人も多いよう……。 **御用心。**

保健管理センター

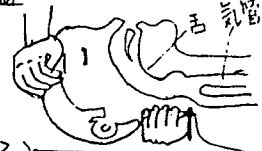
— YUKO・TAMOTSU・YUKARI —

もし、目の前で 人が倒れたら

あなたは どうするか...?

◆ さあ 落ち着いて...

- 意識の確認 ⇒ ▲意識がない時 ⇒
 - 横むき寝かせ 頭を後へ せらせて のどを伸ばす。
 - 保温
- 呼吸の確認 ⇒ ▲人工呼吸 (4~5秒に1回吹込む)
- 出血の有無の確認 ⇒ ▲大出血の時 ⇒ 止血



救急車を呼ぶ (救急電話はこうかける)

- ① 局番なしの119
- ② つながったら「救急です!」(場所を明確に、目印となるもの言う)
- ③ だれか「いつ、どこで、どんなふうに、どうなったか 報告」
- ④ 車政者、急病人の人数も忘れず!
- ⑤ 施行した応急手当を報告し、次に何をすべきか聞く。

昭和59年1年間 救急車でこぼれた人約205万人

< 保健管理センター >

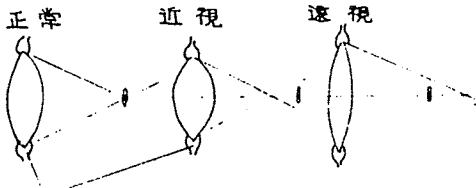
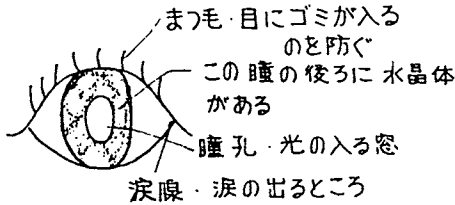
(別科) たもつ、かどわま よした...

No 90 60.9.27

10月10日は目の愛護 Day. How are your eyes?

そこで今回は、目について勉強しましょう。

《めのしくみ》



毛様体
一種の筋肉で、
ここでレンズの
厚さを調節する。

近視・遠視の場合、
【レンズ】を調整し、
焦点を合わせます。

《目の健康を守るために》

- ・目も身体の一部です。栄養を充分にとり、目と身体の筋肉を鍛えましょう
- ・目の疲労を予防しましょう。

- ・正しい姿勢
- ・適切な採光
- ・テレビの見すぎ、本の読みすぎなどに気をつけましょう



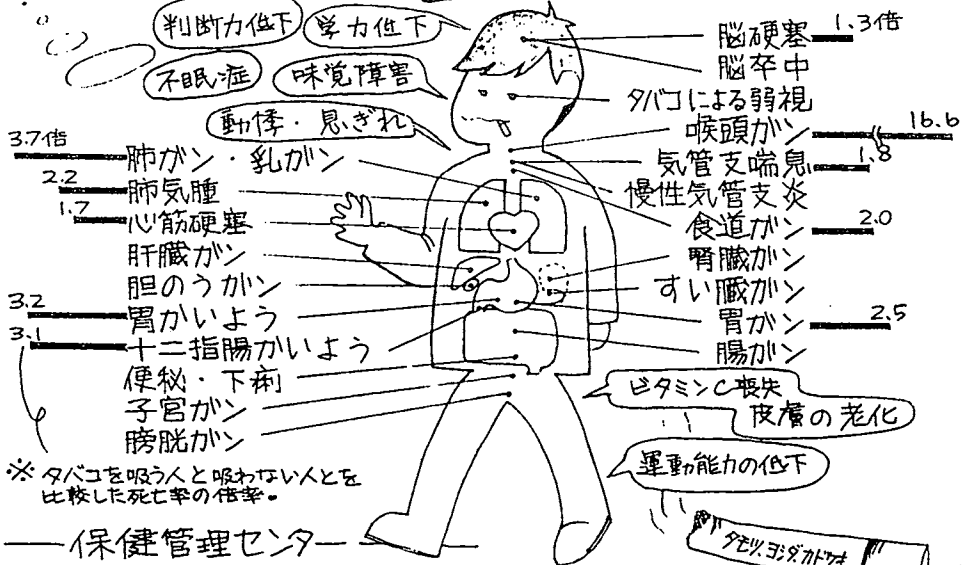
- ・度の合わないメガネ・コンタクトレンズを使っていると、目の疲労につながります。目の疲労は視力低下だけでなく、頭痛・イライラも招きます。

ちょっと目に注目!

1/19

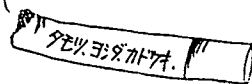
保健管理センター

タバコの害を知ろう!!



※タバコを吸う人と吸わない人とを比較した死亡率の倍率。

保健管理センター



N092
60.10.24

11月がっ! かぜ^{に負けない}生活の知恵

Part 1.

かぜをひいたら……

🍷 安静がいちばん!

(無理をしないで休みましょう。)
早目の手当てが大切です。

🍷 Vitamin C がよい!

Vitamin C は、かぜに対する抵抗力を
強め、ウイルスを不活化するという学説
があります。
新鮮な野菜、果物を十分にとりまわす。

🍷 こじらすな! 馬鹿にするな!

「かぜは万病の母」といって、もと重大
な病気の初期症状であることがしばしば
あります。肺炎などの二次感染
をひきおこすこともあります。

豆知識

・かぜの原因

かぜは急性の上気道炎であり、
大部分はかぜウイルスによる
もので、「インフルエンザ」普通の
感冒を含めて「かぜ症候群」という
マイコプラズマ、連鎖球菌なども
病原菌となります。

・かぜ薬の効果

現在のヒンゴウイルスには有効な
薬はありません。

熱を下げる頭痛をやわらげる
……解熱鎮痛剤
せきをしずめる……鎮咳剤
炎症をしずめる……抗炎症剤
有害な症状を緩和するのが
かぜ薬の役割です。

1/10 97
6c. 11. 18

—保健管理センター— 別科 にもつ かどめ よし



かぜひきさんが ^{はまりいて} ぶいてるぞ!

「かぜ」シリーズ
Part. 2

12月に入り、冬本番。この冬を乗り越えるためにあなたへのメッセージ……

今年は例年より1~2ヶ月も早く
かぜが 大流行! しています

《自分だけは大丈夫と思っている
あなたへ……》

《ハナをすすってるあなたへ……》

・あたたか〜くして下さい。

・外出から帰ったら、うがい、
手洗いを忘れずに。



部屋の中は暖かく、乾燥し
ないようにします。

・栄養と休養を十分に!
安静にして、体力の消耗
を防ぎます

・早めに受診!
こじらす前に、局所症状を
薬でおさえてしまいます。



・汗をかいた後、
入浴後は、要注意!
・生活リズムが崩
れると「かぜ」に
罹られます。

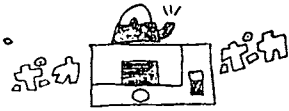
別科
1/10 97 6c. 11. 18

冬のけんこう PART ONE

OPEN THE WINDOW! —

冬本番、寒い日が続いています。ストーブを1日中つけ放しという日も少なくありませんね。

そんな時、忘れずに「換気」しましょう。



●換気 4つの効果● —もし換気しなかったら— TAMMEN

1. 温度・湿度が適当になる
2. 有害ガスを含まなくなる
3. 不快な臭気がなくなる
4. 適当な気流が存在する

部屋のCO ₂ 濃度	在 状
3 %	呼吸が深くなる
4 %	頭痛 耳鳴 動悸 めまい 頭重感
8 %	呼吸困難
10 %	呼吸停止 → 死

冬の室内は、温度18~20℃、湿度50%前後が望ましいといわれています。皆さん、快適な冬の生活を送って下さい。

—保健管理センター— From. Yuko, Tamotsu, Yukari.

冬のけんこう Part 2

やけど

寒い冬には、「暖かさ」を

求めるあまり、「熱湯」「炎」「蒸気」によるやけどが増えます。《異常接近に気をつけましょう》

1 やけどの手当



1. **すぐ冷やす!** 服は脱がずにその上で、できれば水道水などのきれいな水で、痛みやヒリヒリがなくなるまで十分に冷やします。
2. 清潔な布(ガーゼ等)で覆う。(脱脂綿はゴミがつくのでダメ) 水ぶくれはつぶさないこと ← バイ菌が入ります
3. みそ、しょう油、ジャガイモをすりたものなどは絶対に患部につけない。 テンク油もダメ。← 治療の妨げになります。



軽いものは冷やすだけで治りますが、水ぶくれができたりしたものは、病院で治療を受けましょう。 —保健管理センター— 別科 Y.Y.・Y.K.・S.T



ふゆのけんこう Part3

お酒のおはなし



昔から「酒は百薬の長」といわれ、
多くの人から愛されてきました。
しかし、飲み方しだいで、健康を
害したり、急性アルコール中毒で死亡
する例もあります。今回はお酒の
上手な飲み方について勉強しましょう。

酒の正しい飲み方

- オ1条 ... のみすぎない
(血中アルコール濃度を0.05%に抑える)
- オ2条 ... ゆっくりのむ
- オ3条 ... 酒をのんだ後は、急激な運動を
としない。
- オ4条 ... タバコ質、ビタミンの豊富なつまみ
をとる。
- オ5条 ... 酒をのむ前にコーヒー、牛乳等
よにか胃に入れておく

◎ 悪酔いの原因は、アルコールが分解
されると、生じるアセトアルデヒド！

お酒をのむと...

- ① 顔面紅潮 → ほぼ酔い → 清酒1合 程度か...
- ② 心臓がドキドキ → 酩酊 → ビール1本
- ③ 眠気 → 血中アルコール0.05%程度
- ④ 嘔気 嘔吐
- ⑤ 言語障害 → 泥酔 → 血中アルコールが0.35~0.5%
- ⑥ 意識障害 → 以上になると危険！

▲ 酒の飲み方を知らない新入生
に「イッキ飲み」をさせ面白がる
上級生がいるが、これは、
命とまぶかえにのんざいと
言わざるを得ない。

