

保健センターだより

2024 年度秋号（城西大学東京紀尾井町キャンパス医務室）



2024 年度も後半に入りました

学業・遊び・バイトと忙しい日々を送っている皆さん、休息は取れていますか。夏の暑さで疲れた心と体をさまざまな面からうまくリフレッシュしていきましょう。この時期は日によって気温の差が大きくなる場合があります。季節の変わり目は体調を崩しやすくなるため、涼しくなってきたら上着を着るなど、こまめに体温調整をしていきましょう。また、普段から規則正しい生活を心がけ早めの就寝や、しっかり栄養をとって体調を整えておくことも大切です。睡眠不足が続くと免疫力低下を引き起こし、感染症に罹患しやすくなりますので、十分な睡眠時間を確保しましょう。



10月10日は「目の愛護デー」

情報社会といわれる現在、日常生活でパソコンやスマートフォンなどを長時間見続けることが増えています。目を酷使する時間が長くなると、目がかすんだりぼやけたり、一時的な肩こりや頭痛などの症状が起こることもあります。

このような症状は目の疲れによって起きているかもしれません。目が疲れにくい方法を採用入れることで、目のケアをしていきましょう。

- ・こまめな休憩をとろう
- ・椅子には深く正しく座ろう
- ・長時間同じ姿勢にならないようにしましょう
- ・ディスプレイの位置や角度・距離を調整しよう
(ディスプレイは目から 40 cm 以上の距離)
(スマホは 30 cm 以上の距離)
- ・ディスプレイをきれいにしておこう



10月15日は「世界手洗いの日」

2008 年にユニセフなど水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業によって定められました。病気の原因となる細菌やウイルスから身を守るためにできる、最もシンプルで効果的な習慣こそが手洗いです。石鹸を使って正しく手洗えば、下痢や肺炎を防ぎ年間 100 万人もの子どもたちの命が守られると言われています。

正しい手洗いについて改めて確認しましょう。



坂戸キャンパス 保健センター

- ・開室時間 9:00～17:00
※時期により 18:30 まで
- ・電話 049-271-7725 (内線 5167)
- ・場所 清光会館 1 階

東京紀尾井町キャンパス 医務室

- ・開室時間 1 号棟 8:45～17:15
3 号棟 8:45～19:00 ※17:15 以降大学院生対象
- ・電話 1 号棟 03-6238-1199
3 号棟 03-6238-8433