# 健康だより

～保健管理センターからのお知らせ～

令和４年８月10日　第15号

　いよいよ夏本番に入り、夏季休業が始まります。
ここ数日は、天気も変わりやすく、気温と湿度が上昇し、蒸し暑さに体力を奪われることも多かったと思います。暑くてクーラーの冷たい風にばかりあたっていると、「冷房病」にかかる恐れがあります。冷房病とは、冷房の強い環境により、自律神経の機能が乱れることを言い、症状としては、倦怠感・ 肩こり・頭痛 ・風邪といったものがあります。 夏の温度差により、自律神経が乱れ、体温調節や発汗のコントロールが出来なくなることが原因です。冷やしすぎに注意し、羽織り物を着て冷たい風が直接体にあたらないようにする、ぬるめのお風呂にゆっくり入る、しっかりと睡眠をとり、暴飲暴食を防ぐ、適度な運動をする、など工夫をして予防しましょう。

**◆新型コロナウイルスの感染者が増加しています！！**

７月に入りオミクロン株の派生型「BA・5」へ置き換わったことで、第7波が発生しました。この「BA・５」は感染拡大の速さが非常に早いため、感染者が急増し、いまだに高止まりの状態が続いています。発熱や倦怠感、その他の風邪様症状があるときは外出や移動を控え、かかりつけ医などの医療機関に電話相談し、受診しましょう。（相談先がわからない方はあきた新型コロナ受診相談センターへ）
陽性になった方に感染理由を聞くと、感染経路がはっきりしている方もいますが、どこで移ったのか不明な方も多く、市中感染が増えている様子がうかがえます。
　また、お盆や夏季休暇中の帰省、旅行へ行く場合には、移動の前に「陰性」を確認するなど、より一層感染対策を徹底してください。
（お盆期間は、クリニック等が休業します。そのため、救急外来も混雑が予想されるため、もしかして･･･と思ったら我慢せずに日中のうちに対応しましょう。無症状の方は、各自治体で実施している無料のPCR検査、あるいは抗原検査を受けられますので、事前に調べておいてください。）秋田に戻ってからも、数日は健康観察をし、感染の兆候がないかチェックをしてください。

## ◆確認してください！健康診断の結果･･･

3月～4月、6月にかけて医学部、手形キャンパスの新入生、卒年次生を対象に健康診断を実施しました。受診した方は各自、a･netから自分の健診結果を確認してください。再検査の人、病院へ受診し、精査の必要がある人には、お知らせをしています。もし、まだ再検査に応じていない人や受診をしていない人は、速やかに対応してください。結果に異常のない方や、再検査や精査後に問題がないと判断された方は、健康診断証明書が自動発行機から発行出来ます。

インターンシップや就活等で必要な方は、取得してください。

※まだ健康診断を実施していない国際資源、教育文化、理工の学部2～3年生は、後期が始まり次第、実施していく予定です。日程が近くなりましたら、お知らせしますので、必ず受診してください。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

# 「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？　実は、大人でも上手にＳＯＳを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。

アイデンティティの確立をする時期にある学生の皆さんは、多くの精神的な悩みを抱える時期でもあります。学生生活、アルバイトや友人関係、恋愛問題、就職活動･･･といろいろなところで、うまくいっている時には深く考えないことも、自分が危機的な状況になると、自分とは何者なのか、どう生きるべきかなど悩みが大きく膨らむこともあると思います。そんな時は、誰かに話を聞いてもらったり、相談してみることで自分自身と向き合うことが出来、新たな自分に気付くかもしれません。社会のなかで生きていくためには、コミュニケーション力がとても大事になってきます。大学内では、学生相談所や保健管理センターでも学生の皆さんの相談の場となっています。どうぞ、ご利用ください。（学生相談所は保健管理センター内にあります）

保健管理センター　　018-889-2955　　hoken@gipc.akita-u.ac.jp