



保健室便り

夏期休暇中の心得

No.146 2024 年 7 月
桃山学院大学 保健室

大学ではこれから夏期休暇を迎え 1 か月以上の長期の休みに入ります。通学の必要もなく、生活リズムが乱れがちになるので、心身共に体調管理には注意しましょう。また、事故やトラブルにも巻き込まれることなく安全で有意義な休暇を過ごしてください。

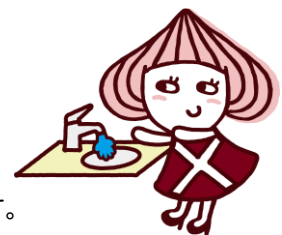
I. 飲酒について

- 20 歳未満の飲酒は法律で禁じられています。勧められてもきっぱりと断りましょう。
- 一気飲み、アルコールハラスメントは、絶対やめて下さい。
- アルコールに対して飲める・飲めないは個人差があることを理解しましょう。
- 急性アルコール中毒は、生命にかかわる一大事です。泥酔者は決して一人にしないでください。
- ゆずって名前を呼んでも反応がない、身体が冷たい等の症状があれば迷わず救急車を呼んでください。



II. 感染症について

- 新型コロナウイルスは季節に関係なく流行を繰り返します。
- 手洗いは、感染防止の基本です。
- 日頃より、バランスの良い食事と良質の睡眠を確保できるよう心がけて下さい。
- 梅毒感染者が増加しています。感染防止対策、早期発見、早期治療が大切です。



III. 山や海、アウトドア活動での危険について

- 熱中症を防ぐため適切に水分・塩分を補給し、体調が悪い時は、絶対無理しないようにしましょう。
- マダニ、蚊に噛まれると重症熱性血小板減少症候群やデング熱等いろんな病気に感染することがあります。
- 肌の露出を出来るだけ避けましょう。
- 防虫剤（ディート 12%以上、イカリジン 15%以上）を適切に使用しましょう。



IV. 違法薬物について

- 大麻や危険ドラッグの薬物使用者、売買目的で検挙される 20 歳以下が急増しています。
- 違法薬物使用は、脳神経を確実に蝕みます。
- 最初にドラッグを勧めて来る人は、優しくてカッコいい人です。安易な誘いに惑わないでください。
- ちょっとした好奇心が家族、友人、愛する人を失くし、人生が狂い始めます。

V. 海外渡航について

- 安全第一に日本では珍しい病気もあるので、体調管理に十分注意してください。

厚生労働省検疫所のホームページでは、地域別、国別に流行している病気の注意事項等の情報を収集出来ます。安全に過ごすためには外務省海外安全ホームページを参考にして「たびレジ」に登録して下さい。渡航前に以下のホームページを参照して下さい。

厚生労働省検疫所ホームページ <https://www.forth.go.jp/index.html>

外務省海外安全ホームページ <https://www.anzen.mofa.go.jp/>



不安なことや、わからないことがあれば保健室までご相談ください。

保健室窓口時間：9:10～16:40（月～金）

学院の一斉休暇中（8/13～19）窓口業務は行いませんのでご了解下さい。

TEL0725-92-7614（直通）

メール：hoken@andrew.ac.jp