

保 健 便 り (秋) No.96

2017年10月25日(水) 沖縄科学技術大学院大学 沖縄科学技術短期大学
(学生支援部学生課 保健室)



朝夕めっきり涼しくなりましたが、夏の疲れはもう取れましたか？暦のうえではもう秋です。昼間が暑いと薄着ですごしてしまっていますが、夕方の冷えでついうっかり風邪をひいてしまいそうになりますね。今の時期は衣服の調整に気をつけましょう。最近のインフルエンザは衰えを見せません。風邪やインフルエンザの予防には うがい・手洗いが基本です。しっかり予防しましょう。やがて「キリ学祭」がやってきます。本番に備え、体調管理はしっかりと！

いざというときのAED！ どこに？

事務棟内にあります。(確かめておきましょう)

心臓発作を起こして亡くなる心臓突然死は年間7万人。AEDが一般の人でも使えるようになってから12年になりますが救急車が到着する前に実際に電気ショックを使用されたのは僅か4%に留まっているそうです。今年3月に「名古屋ウィメンズマラソン」に参加した女性3人が、一時心肺蘇生状態になり、いずれもAEDの使用によって、心臓マッサージが迅速に行われ、3人とも命をとりとめる事が出来たそうです。人が集まるイベントには何が起こるかわかりません。

日頃から設置されている場所を確認し、使い方をシミュレーションしてみましょう。

傷病者を発見したら、呼吸を見て応援を呼び、即座に心肺蘇生法を行いましょう。

AEDが届いたら

- ①電源を入れる
- ②パッドをしっかりと貼る(水滴や汗を拭く)
- ③徐細動が必要かどうかを機械が判断する
- ④「ショックが必要です」のアナウンスがあれば周囲の人は離れる
- ⑤ショックが必要な時、オレンジのボタンを押す



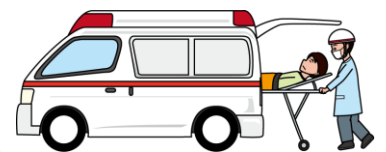
キリ学祭はお酒の持ち込み禁止/販売禁止です。

自分の身は自分で守り、命を大切に！

沖縄旅行の18歳男子大学生、急性アルコール中毒で死亡

今年の9月、沖縄県で県外の大学1年生男子が急性アルコール中毒で死亡するという、悲しい事がありました。サークル仲間と一緒に沖縄旅行だったようですが、北部のペンションでお酒を飲みそのまま寝てしまい、明け方仲間が呼吸していないのに気づき、119番通報しましたが救急搬送の時はすでに心肺停止状態だったため、帰らぬ人となりました。詳しい事は沖縄タイムスか琉球新報(9月15日)の記事を参考にしてください。

- ①意識がない。ゆすっても、つねっても起きない。全身が冷えきっている。
- ②呼吸が変。ゆっくりでとぎれたり、浅くて早い。
- ③大量の血や、食物を吐いている。失禁している。



こんな時は

直ぐに救急車

環境でも かせ・インフルエンザ対策

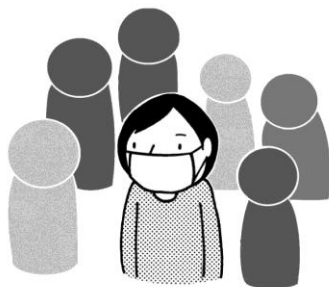
加湿器を使う



空気が乾燥すると、気管や肺の気道の表面にある「線毛」が活発に働かず、細菌やウイルスをつかまえられなくなります。

加湿器を使って、湿度を50～60%程度に保ちましょう。

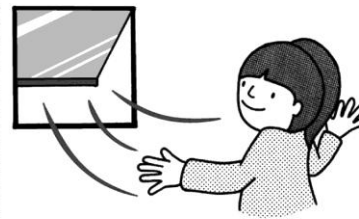
人混みには行かない



かせ・インフルエンザの流行時は、なるべく人混みには行かないようにしましょう。

出かけるときには、不織布製マスクをしっかりと着用して感染予防をしましょう。

換気をする



空気中にはウイルスなどがただよっています。

1時間に1～2回程度、部屋の空気を入れ換えるために換気をしましょう。

対角にある窓も開けて、空気の通り道をつくることがポイントです。

学生相談室を知ってますか？

本学には何でも相談できる学生相談室があります。

学生生活に何らかのストレスを感じている人、胃の痛みがある人、腸が元気でない人、拒食症で悩んでいる人、身体に障害のある人、鬱などで心療内科を通っている人、学生相談室は病院とは違う視点で物事を考え、生きて行く上での知恵を一緒に考えていきます。

相談室は、あなたがいかに素晴らしいかをみつける所です。悩みがある人は、成長する人です。人は皆、未完成であり、発達し続けており、そのまま完璧です。

起こる出来事の全ては自然なことであり、必要なプロセスです。

相談室では、対話だけでなく、エンジェルカードゲームやキュービクマム（カラーセラピー）、点描などもして、人生や自分について共に探求し学びます。気楽に遊びにいらしてください。

【カウンセラー在室時間】 後期の時間が変更になりました。

困ったことは一人で悩まず相談しましょう。

<p>*柳田正豪先生（英語科准教授 学内カウンセラー） 時間： 金 13：00～14：30</p> <p>場所： 事務棟内 （学生相談室） Eメール： shogo@ocjc.ac.jp</p>	<p>*浅野 恵美子先生（非常勤カウンセラー） 時間： 月 12：00～13：30 水 12：00～13：30 木 12：00～13：30</p> <p>場所： 事務棟内 （学生相談室） Eメール： asano@ocjc.ac.jp</p>
---	---

伝 言 板

★ 就職や実習の為に健康診断書が必要な学生は教務課前の証明発行機から入手してください。300円の発行料が必要です。ただし、今年度の定期健康診断を受診した人に限ります。

★ 校医（新垣民樹先生）による健康相談日

●11/28（火）、12/12（火）、12/18（火）の12：45～13：30

●場所：保健室

