

保 健 便 り (夏) No.99

2018年7月20日(金)

沖縄リスト教学院大学・沖縄リスト教短期大学 学生課保健室

熱中症対策




こういうとき要注意

- 寝不足
- 朝食抜き
- 前日飲酒

体調不良や食事を摂っていないと、熱中症にかかりやすくなります。

発生場所：1 位 屋外作業
2 位 運動場
3 位 農作業
他体育館等の室内

予 防

- こまめに休憩・水分・塩分補給
スポーツドリンク等 
- 服装
吸水性・通気性の良いもの
- 直射日光を避ける
テントや帽子・日傘等
- 体調管理

症 状

めまい 立ちくらみ
筋肉痛、汗が止まらない

頭痛 嘔気 体がだるい
集中力低下 体の力が入らない

重
症

意識がない けいれん
足がもつれる ふらつき
話がうまくできない
反応が鈍い

処 置

- ①涼しい場所へ移動
- ②衣服を緩めて風通しをよくし、体を冷やす
(首の周り 脇の下)
- ③水分・塩分補給



症状が改善しないとき、重症のときは

病院へ



2017年度は54人の重症者が発生(1人死亡)

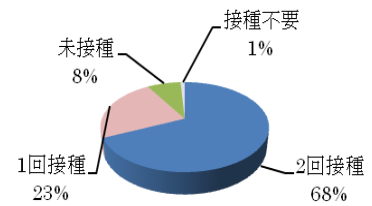
(新入生対象) 麻疹・風疹予防接種アンケート調査

2018年 沖縄県ははしか(麻しん)の流行がありました。はしか(麻しん)は2回の予防接種で感染を防止することができます。人と接する機会の多い福祉や教育・保育関係の職業につく人は、自らが感染源にならないように、はしか(麻しん)に対する免疫を持っていることが求められます。特にこれから実習で感染力が弱い乳幼児と接する**保育科は、早めの予防接種をお勧めします。**

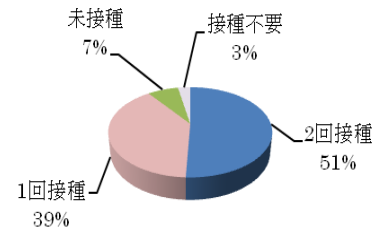
下記に今年度新入生を対象に行った麻しん予防接種の調査結果を報告します。

麻疹・風疹の予防接種有無(人数)					
	英コミ	英語	保育	計	接種率
2回接種	71	35	70	176	63.3%
1回接種	24	27	27	78	28.1%
未接種	8	5	4	17	6.1%
接種不要	1	2	4	7	2.5%
合計	104	69	105	278	100.0%

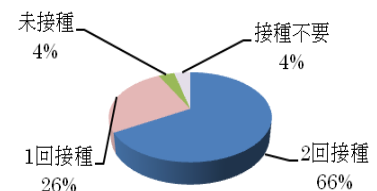
英語コミュニケーション学科



英語科



保育科



伝言板

★健康診断の自動発行について

就職活動や実習・インターンシップなどのために健康診断書が必要な人は、教務課前の証明書発行機より300円で購入してください。未検尿の人はエラーとなり、発行不可になる場合があります。その際は保健室に一声かけてください。ただし、今年度健康診断を受けた人に限ります。

※8/10(金) 16:00~8/20(月) 9:00は都合により、発行できませんのでご注意ください。

詳細はホームページにて確認!

★定期健康診断において再検査するよう指示された人は病院を受診しましたか?

「要精査」「要再検」「紹介状が発行されている」の学生は、必ず受診し、結果を保健室へ報告してください。



★休み前に、自身のメッセージボックス内をチェックすること