

保健管理室便り

冷えた体の温め方



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
毎日冷え込みで、体調を崩しやすい季節です。ウイルスは冬の寒さと乾燥を好みます。体を温めて、気持ちも新たに健康管理に留意しましょう。

★暖かくして過ごしましょう

衣 重ね着や保温性に優れたインナーウェアを着ましょう。 3つの首(首、手首、足首)を中心に温めましょう。 	食 体を温める食材を使って、温かい料理を食べましょう。 ネギ、生姜、大根や人参などの根菜は血行を良くし、体を温める効果があります。 
住 断熱シートや厚手のカーテンを利用して、外の寒い空気を遮断しましょう。寝る時は、羽毛布団の上に毛布をかけるか、敷布団の上に毛布をかけて寝るようにしましょう。 	あったかグッズ カイロや湯たんぽ、腹巻などのあったかグッズを活用しましょう。 

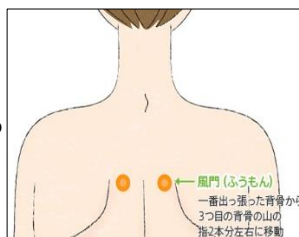
★カイロで温活！3つのツボを温めましょう

△カイロを貼る時の注意事項△

就寝時は貼らない！ 心臓付近、頭部、脇、生殖器など直接肌に貼らない！

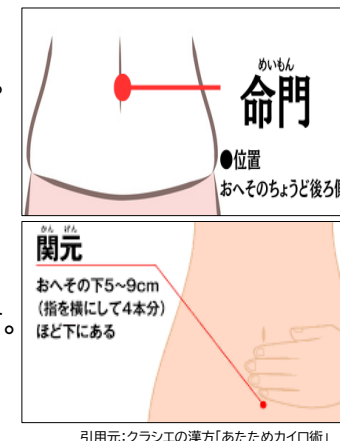
【風邪を予防したい⇒風門のツボ】

「風門」は“風邪が侵入する門”と言われ、この門を塞ぎ風邪予防、ひいた後も早く治します。この風門を温める漢方薬が「葛根湯」です。肩や肩甲骨の血流も良くなり体のこわばりも解消します。



【全身の冷えを解消したい⇒命門のツボ】

「命門」は“命の門”で体力・気力を上げるツボです。マッチの火の様に、種火が弱いと体が冷えます。全身を温める源となり、全身を温めやすくします。腰痛や頭痛、夜間頻尿にも効果があります。



【おなかを温めたい⇒関元のツボ】

「関元(丹田)」は“気が集まる所”と言われています。代謝を高め、お腹の冷えからくる胃腸の不調や、生理痛などの女性特有のお悩みを緩和します。

★インフルやコロナに感染してしまったら...

◆ インフルエンザ ◆

登校(出勤)停止期間は、「発症後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで」となっています。抗インフルエンザ薬の効果で解熱しても、インフルエンザの感染力はしばらく残っています。感染力が弱くなるまで外出を控えることで蔓延が防止されます。



◆ 新型コロナウイルス感染症 ◆

登校(出勤)停止期間は、「発症日を 0 日とし、5 日間を経過し、かつ症状(発熱、強い咳症状等)が軽快した後 1 日(実習生は 2 日)を経過するまで」となっています。復帰後も感染リスクが残存することから、6 日目～10 日目までマスク着用の徹底、健康観察をつけていただきます。

また、家族や長時間接触した人が感染した場合、発症ハイリスク者になります。登校(出勤)は可能ですが、最終接触日(0 日)から 5 日間は健康観察をつけていただきます。

感染したら、すぐに報告しましょう。

学生、大学職員 → 保健管理室 TEL:072-684-6550(直通)

病院職員 → 感染対策室 TEL:072-683-1221(代表)