

保健だより

9月号

尚絅大学・短期大学部

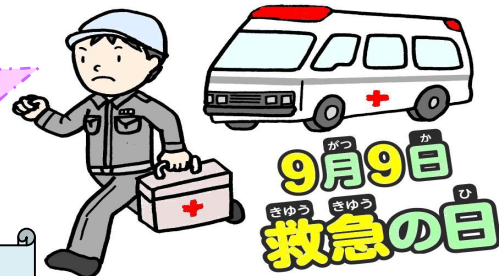
保健室

平成 25 年 9 月 1 日 発行

9月に入り、暑さが少しは和らいできましたね。しかし、まだまだ蒸し暑い日も多いので、熱中症になったり、体調を崩したりしないよう、こまめな水分補給、規則正しい生活を心がけましょうね♪みなさんそれぞれ有意義な夏休みを過ごせていますか？10月から後期が始まります。みなさんの夏の思い出をたくさん聞かせて下さいね(^)楽しみにしています♪

9月9日は「**救急の日**」です。

救急業務及び救急医療に対する理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識を高めることを目的に、昭和57年に定められました。



☆自分でできる応急処置…RICE処置!☆

<p>レスト Rest</p> <p>あんせい 安静にする</p>	<p>アイシング Icing</p> <p>いた 痛いところを 冷やす</p>	<p>コンプレッション Compression</p> <p>いた 痛いところを かる 軽く おさえる</p>	<p>エレベーション Elevation</p> <p>いた 痛いところを たか 高く 心臓より高く</p>
--	--	--	---

◎お酒と上手に付き合いおう◎

大学生になると、20歳を過ぎている人も多いため、お酒を飲む機会が1度はあるでしょう。また、まだ未成年の人もたくさんいます。未成年者は絶対に飲酒はしてはいけません。20歳をこえていても、その場の雰囲気や気分で、大量飲酒や一気飲みは絶対にしてはいけません。夏休みは特に、心が解放的になっている分、注意が必要です。飲み方を間違えると自分の、そして相手の命にかかわります。一人ひとりが飲酒に対しての正しい知識と、流されない強い意志を持つておくことが大切です。

爽快期	ほろ酔い期	酩酊期	泥酔期	昏睡期
さわやか 陽気	ほろ酔い気分 脈が早まる	怒りっぽくなる 千鳥足になる	まともに立てない 言語がめちゃくちゃ	動かしても起きない 死亡



「酔っぱらう」というのは、アルコールの中に含まれている麻酔作用で、脳の働きが正常に働かなくなる状態のこと。発達段階にある脳の神経細胞への影響はとても大きいのです！飲み始める年齢が低いほど「**アルコール依存症**」になりやすいし、未成年ほど「**急性アルコール中毒**」にもなりやすいのです！！

<未成年の人>

未成年の飲酒は「未成年者飲酒禁止法」という法律でも禁止されています。お酒は20歳を過ぎてから飲みましょう。断る強い意志を持つことが大切です！

<20歳をこえている人>

お酒は飲める年齢ですが、自分の状態に合わせて適度な量にしましょう。“一気飲み”は絶対にしてはいけません。お酒と上手に付き合いましょう！

