

# 夏休みの過ごし方



2025年7月 第104号 北星学園大学 北星学園大学短期大学部 医務室



定期試験が終われば夏休みですね。 みなさん、何か予定を立てていますか？ 何をするにも「体調」は大切。健やかに夏を過ごすポイントをいくつかご紹介します。

## 歯科検診、めがね調整、婦人科検診など、体のメンテナンスを

### ★お口

長期休暇になると普段より歯みがきの回数が減ってしまう事も。洗口液を使って歯以外の部分もきれいにしたり、年に1~2回の歯科検診でお口の健康を確認しましょう。

### ★目

健診で視力が低かった人はメガネやコンタクトレンズの調整しましょう。見づらい状態で見続けると、頭痛や肩こりの原因になったり、姿勢が悪化することも。

### ★婦人科

月経が重くて痛み止めが手放せない、月経不順ずっと出血が続いている、月経がいつくるかわからないなどの場合は、夏休み中に婦人科で相談しましょう。20歳を過ぎている人は、子宮頸がん検診も忘れずに。

## 食事は大切な「水分・塩分補給」

熱中症対策で水分と塩分補給は欠かせませんが、3度の食事も水分・塩分補給に大事な役割を果たしています。朝起きるのが遅かった、準備が面倒、食欲がないなどの理由でつい食事を抜きがちになりますが、トマトやキュウリなどの夏野菜を丸ごと食べる、のど越しのよい冷ややっこに薬味や具沢山ラー油をのせて食べるなど、簡単に食べられる工夫をして、できるだけ食事を抜かないように心がけましょう。決まった時間に食べることで、体内時計が調整され、生活リズムも整います。

## 健診は受けましたか？

定期健診は、5月31日までに3,718人が受診を終え、未受診者は残りわずかです。忘れている人、再検査や精密検査が必要な方もこの期間に済ませましょう。

## 「生活リズムを乱さない」はマスト

夜更かし→朝ねぼう、からの昼夜逆転生活。夏休みの醍醐味ですが、この生活習慣が身についてしまうと休み明けに元に戻すのが大変です。もともと10~20代はホルモンバランスの影響で夜型の生活になりやすいため、遅くても普段と比べて2時間以内の時差に収まるよう、寝る時間・起きる時間を調整してください。軽い運動や、午前に日光を浴びることも良い睡眠のベストパートナーです。（暑い時間帯は避けましょう）

## 虫刺されのセルフケア

虫刺されによるかゆみはアレルギー反応が主な原因です。できるだけかかずに、早めにかゆみ止めを使いましょう。赤くはれて痛痒い虫刺されの場合は、ステロイドが含まれるかゆみ止めで炎症を抑えるのがオススメです。かきキズができている場合は、抗生素質が入った薬も選択肢です。腫れが強いときは冷やすことでかゆみも緩和されます。広範囲に腫れたり、痛みを伴うかゆみの場合は皮膚科に相談しましょう。

## はじめよう！禁煙

タバコに縛られず、自由な自分で後期を迎えませんか？ 禁煙は、気持ちにゆとりがある時に始めるのがベスト。禁煙外来を調べたり、ニコチン切れの対処法を試したり、計画的に準備をはじめて禁煙にチャレンジ！ 医務室はやめたい方の禁煙サポートを行っています。ぜひ活用してください。

## 参考資料

- ◆田辺三菱製薬ヒフノコトサイト「虫刺されには『ステロイド外用剤を』市販薬の選び方・使い方」：  
<https://hc.mt-pharma.co.jp/hifunokoto/selfmedication/1730>
- ◆厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023 「夜更かし・朝寝坊に対する注意 P16」：  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku-attach/001305530.pdf>
- ◆日本学術会議「眼精疲労」：  
<https://www.nichigan.or.jp/public/disease/name.html?pdid=26>  
(すべて2025/7/21参照)

## 医務室の予定

### 【閉室】

8月9日（土）～8月17日（日）

### 【時間短縮】

8：45～17：00

8月1日（金）～9月21日（日）