

青大 ほけんだより

2024年9月 (第5号)



9月は「頭痛・だるい・やる気が出ない」など、はっきりした病名はないものの、夏の疲れが出てくる頃です。青大生の皆さんは、この長い夏休み中、起床や就寝時間が不規則になりませんでしたか？また、食事がわりに冷たい飲食物を摂りすぎたり、食事時間が大幅にずれることは「胃腸の不調」の原因です。この様々な不調を治すには、**受診や服薬よりも「起床・就寝時間」と「食事時間・内容」を元に戻す**ことです。後期のスタートとともに「睡眠と食事」を見直してみましょう。

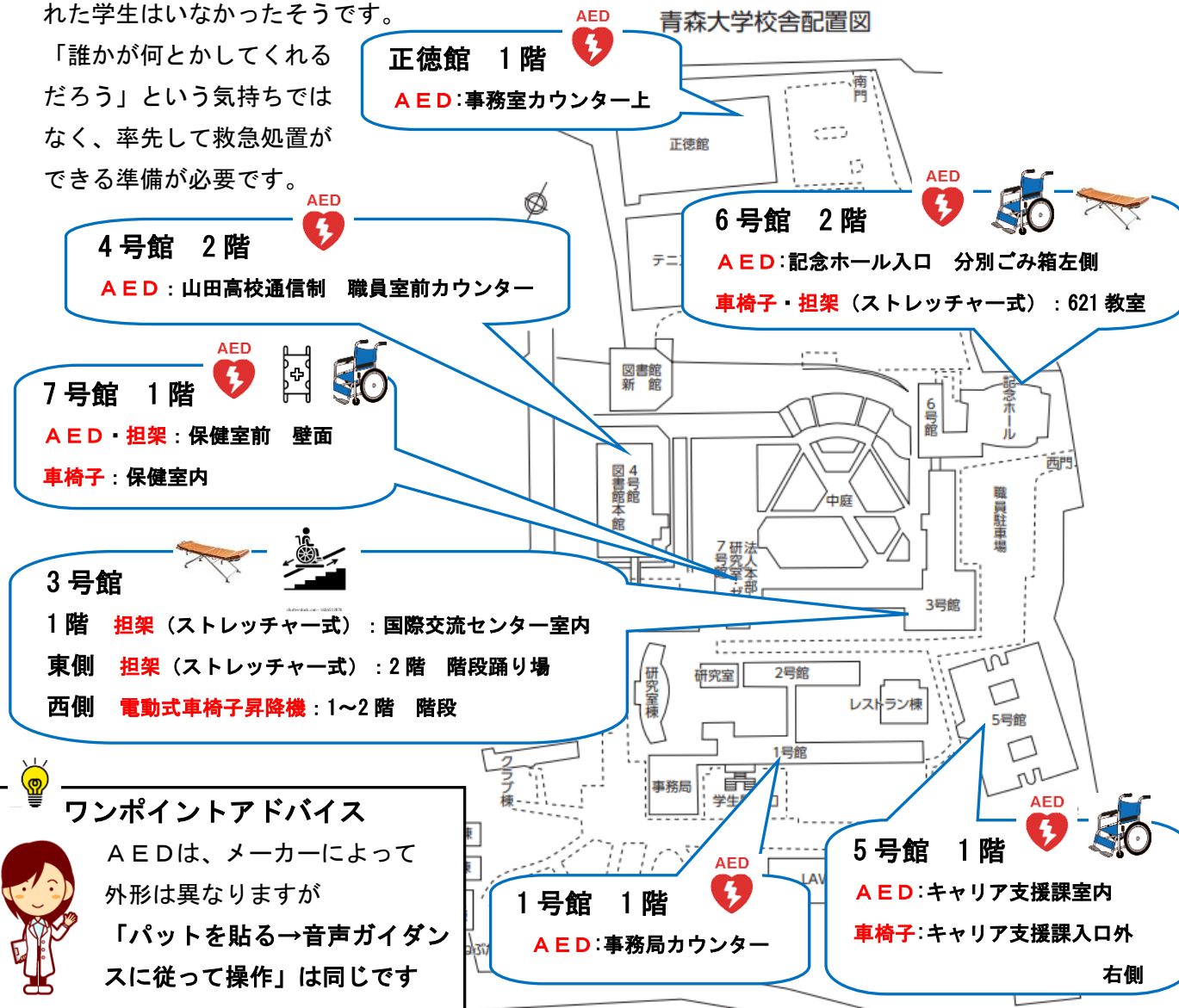


9月9日は救急の日～青大構内のAED・担架・車椅子の設置場所についてお知らせします～

皆さんは大学構内の救急用品について「どこに、何が」あるのか知っていますか。普段の学校生活では見過ごしてしまうかもしれませんが、もし、授業や部活動中に自分が身近な人の救急処置をすることになったら！この夏季休業中に行われた「救急法」の授業でも、その場所を正確に答えられた学生はいなかったそうです。

「誰かが何とかしてくれるだろう」という気持ちではなく、率先して救急処置ができる準備が必要です。

青森大学校舎配置図



ワンポイントアドバイス

AEDは、メーカーによって外形は異なりますが「パットを貼る→音声ガイダンスに従って操作」は同じです

