

水産大学校 保健室 2025年 4月号

保健だよ！



春風が心地よい季節になりました。
みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。
春は緊張と期待を心に抱きながら、新しい環境に慣れようと無理をして、心や身体のバランスが崩れることがあります。
何か体調の異変や不安なことがあれば、一人で悩むことなく、気軽にみなと館を尋ねてくださいね。いつでもお待ちしております。

大切なお知らせ！ 4月8日(火)～10(木)
全校生対象の定期健康診断が行われます。

4月8日(火)→専攻科・2年生 **4月9日(水)→研究科・1年生**

4月10日(木)→3年生・4年生

場所は、体育館と多目的学生教育棟
詳細は、安否メールと掲示板でお知らせします。必ず各自で確認してください。

健康診断日に就職活動等で受けられない人は、6月末頃に行く予定です。
事前に申請が必要になるので、みなと館に来てください。

新入生あるある応急処置パート①



春は、慣れない環境の中で、体調不良やケガをする人が増えます。

そこで今回は、もしもの時に慌てず自分でできる応急手当について紹介します。

発熱



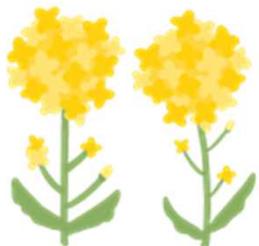
すぐに熱を下げようとする必要はありません。まずは、**安静と水分補給**をして様子を見ます。寒気がある時は保温し、寒気が止まったら頭や首を冷やしましょう。解熱しなかったり、**38℃以上**の熱があるときは、内科を受診しましょう。

鼻血



鼻を親指と人差し指でつまんで押さえます。**少し頭を下向きにして** 額と鼻を冷たいタオルや氷で冷やします。15分以上鼻血が止まらなかったり、頻回に鼻血がでる場合は、耳鼻科を受診しましょう。

※ 上を向いて首をトントンは厳禁！



腹痛



痛みの少ない姿勢で安静にし様子を見ましょう。自己判断で、お薬の内服は避け、痛みが治まらない場合は、内科を受診しましょう。便秘の場合は、腹部を温め、しっかり水分補給をして、食物繊維の多い食品を食べましょう。

火傷(やけど)



料理やヘアアイロンなどで火傷をする学生さんがいます。速やかに水道水で**痛みが和らぐまで(15分程度)**冷やします。直接、氷を当てないこと。衣類の上から火傷した場合は、**脱がさず流水をかけましょう！**感染予防のため水ぶくれは、破らず皮膚科を受診しましょう。
※ やけどの範囲が10円玉の大きさよりも小さく、水ぶくれもなくヒリヒリ痛むくらいなら受診の必要はありません。

新入生あるある応急処置パート②



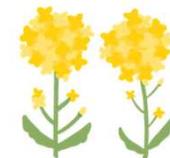
擦り傷



自転車やバイクで転倒する学生さんが目立ちます。
泥などの汚れを水道水でしっかり洗い流しましょう。その後、傷口に市販されている傷口を乾かさないタイプの絆創膏を貼ります。

打撲、捻挫

久しぶりの運動で手足を痛める学生さんがいます。まずは、患部を冷やし、クッション等で心臓よりも高く保ち安静にしてください。腫れや痛みが持続する場合は、整形外科を受診しましょう。



切傷

初めてお料理をする際、包丁などで手を切ることがあります。傷口を心臓よりも高く挙げて、清潔なタオル等を直接傷口に当て、5分程度しっかり押さえ止血します。止血したら、水道水でしっかり洗い流しましょう。その後、傷口に市販されている傷口を乾かさないタイプの絆創膏を貼ります。多量に出血している時やガラス等が刺さっている場合は、速やかに外科を受診しましょう。



蜂に刺された



刺された傷口を流水でよく洗い、傷口周囲を圧迫し、毒液を絞り出します。保冷剤で傷口を冷やし、安静にします。じんましん、吐き気、息苦しさ、めまいなどの症状がある場合は、速やかに救急車を呼びましょう。

ウニのトゲが刺さった



大学の前海で生き物を探す学生さんがいます。ウニを踏んだり触ったりし、トゲが刺さることがあります。有毒のトゲもあります。すぐにピンセットなどでトゲを取り除きます。多くは炎症をおこすことがあるので、外科を受診しましょう。海に入る時は、マリンシューズなどを履くことをおすすめします。

みなと館のご案内

修学支援室・保健室・相談室
多目的トイレ  もあります。

修学支援室

酒井 健一(海洋生産管理学科)

白上 昌寛(事務)

保健室(看護師)

中川 宏実 永田 恵美子

カウンセラー(臨床心理士、公認心理師)

続木 奈美【火曜日】

杉本 正志【金曜日】

開館時間: 8:30~17:00



どんな時に利用していいの？

怪我の手当て・病気の相談・体重測定
身長測定・血圧測定・体脂肪測定など

- ◆学校に行けない。行きたくない。
- ◆眠れない・食欲がない・疲れやすい
- ◆友達の接し方がわからない。
- ◆なんとなく生きづらさを感じる。

「これって相談してもいいこと？」と思う内容でも、一人で悩まず、みなと館に来てください。

メールでの相談予約もできます。 soudan@fish-u.ac.jp

学籍番号と氏名、相談希望日時を書いてメールしてください。オンラインカウンセリングをご希望の際は、その旨をご記入ください。なお、相談内容はメールに記入しないようにしてください。

学外の相談先

心の健康電話相談 (山口県福祉総合相談支援センター)

電話: 083-901-1556

開設時間 月~金(祝日、年末年始を除く)

午前9時00分~11時30分 午後1時00分~4時30分

 こころのLINE相談@やまぐち



山口県の臨床心理士が1対1で対応してくれます。

開設日時 午後6時から午後10時