

大学入学で4月から、自宅を離れ1人暮らしを始める方も多いと思います。
急な病気やケガなど、対応できるように以下のことを準備しておきましょう。



➤ 保険証



医療機関を受診する時は、健康保険証が必要になりますので準備しておきましょう。
急病やケガに備えて、**保険証を所持**することをお勧めいたします。
(無くさないように各自取り扱いには気を付けてください)

➤ お薬について



- ◎ **持病があり継続している薬がある方**
- ◎ **普段使用している鎮痛薬等、発作時等使用する薬がある方**
環境が変わることで病状が悪化することがあるため、**使用しているお薬がある場合は、携帯するように心がけてください。**
- ◎ 発熱や頭痛、腹痛等の体調不良の時は適切な医療機関受診を推奨しています。

➤ 自己管理



環境や生活習慣の変化で体調を崩すことがあります。健康維持には自己管理が必要です。
突然のケガや病気に慌てないように**体温計も常備**することや、事前に近所の**医療機関を**
チェックし病院受診が出来るようにしておくことも大事です。

➤ 夜間など困ったときに

- * [医療情報ネット \(厚生労働省\)](#)
- * [病気やけがの緊急性の有無、受診の必要性、受診時期、受診科目のアドバイスを得られるサービスです \(#7119\)](#)

今年は寒暖差があり、体調を崩しやすかったと思います。
これから暑くなり、熱中症等にも気を付けなくてはいけない季節になります。
しっかり睡眠をとり、朝食もしっかり食べて体調管理してくださいね。

