

健康アドバイス

あなたは自分の平熱を知っていますか？

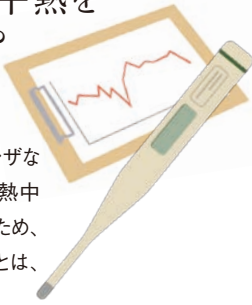
保健師 門田あゆみ

体温は、かぜやインフルエンザなどの感染症をはじめ、食中毒・熱中症などでも上昇することがあるため、普段から平熱を知っておくことは、非常に有効な予防対策です。

人の体は場所によって体温が違い、耳には耳の、ワキにはワキの「平熱」があるので、注意が必要です。体温を測る時は、食事や入浴、外出など、活動の後30分はあけて測りましょう。

ワキで測る時は、①体温計の先を下から上にもかけて押し上げるように深くはさむ。②体温計が上半身に対し30～45度になるようにしてワキをしっかりと閉じ、手のひらを上向きにしてワキをしめる。ワキをしっかりと閉じることで体の内部の温度が反映されます。③水銀体温計や実測式の体温計は10分以上(この10分間は体温計が温まるのに必要な時間ではなく、十分にワキが温まるのに必要な時間です)、予測式なら電子音になるまでじっとしていきましょう。もし、途中で体温計を取り出してしまったら最初からやり直します。

備えあれば憂いなし。体調を崩した時に慌てないよう、自分の平熱を知っておきましょう!



Cover People

マンドリンクラブ

マンドリンクラブは、マンドリン、マンドラ、マンドロンチェロ、クラシックギター、コントラバスを中心に合奏をする部活です。主な活動は、年2回の定期演奏会で、その他にも老人ホームで演奏を行うこともあります。

部活見学はいつでも受け付けておりますので、少しでも興味がある方はご連絡ください。また、12月14日に古賀政男

音楽博物館内けやきホールにて第93回定期演奏会を行います。聴きに来ていただけたら嬉しいです。

PROFILE

活動日	月曜日・水曜日・土曜日
活動場所	学生センター楼
連絡先	dokkyomandolin@gmail.com
部員	女子10名、男子1名



ぶらりらいぶらり Vol. 91

レポート作成やプレゼンの資料集めなどで活躍するのがプリンタですね。印刷の機会が増える試験期に向けてプリンタの使い方をおさらいしましょう。

●プリンタはどこにあるの？

図書館の1～3Fの各階に3台ずつあります。館内に常設されたPCからの印刷ならどの階でも出力できます。貸出PCからは直接印刷できません。USBメモリを使って印刷できる専用のPCが各階プリンタ横に1台ずつあるのでご利用ください。

●どうやって使うの？

プリンタのカードリーダーに学生証をかざすか、タッチパネルで自分のIDとパスワード(PCログインと同じ)を入力すると印刷待ちの一覧が表示されます。印刷したいジョブを選んで印刷開始をタッチしてください。

●何枚印刷できるの？

年1000ポイントまで無料(モノクロ1枚1ポイント)で印刷できます。カラー印刷(1枚5ポイント)は中央棟1階CLEASでのみできます。枚数に比例してポイントを消費するので、両面印刷や複数ページをまとめて印刷することで、ポイントを節約できます。PCで印刷ボタンを押す前に設定を確認しましょう。

知って得する! プリンタ活用法

●ポイントを使い切ってしまったら？

1000ポイントを超えて印刷する場合、1ポイントあたり10円かかります。証明書自動発行機(東棟1階、学生センター1階)の教育研究支援課(ICZ)のアイコンから納付書を購入し、図書館1階総合レファレンスカウンター

(または東棟4階ヘルプデスク、中央棟1階CLEAS 受付)に持参してポイントの付与を受けてください。授業期間中の総合レファレンスカウンターの受付は、平日、9時から17時まで(12:00-12:30を除く)です。無駄なプリントを控えて、資源もお金も節約しましょう。



図書館のプリンタ



印刷専用PC

編集	総合企画部(中央棟2階) TEL048-946-1635 kouhou@stf.dokkyo.ac.jp
学生記者 [五十音順]	伊藤 あす美(国関法1年) 宇野 季咲良(営3年) 遠藤 夏乃(済1年) 川上 徹也(環3年) 藏川 慎吾(律4年) 越川 響(律3年) 小林 優麻(律2年) 佐原 舞衣(律4年) 高橋 弘行(済1年) 名取 虎之介(言4年) 初澤 汐里(独2年) 深見 勇斗(国関法3年) 古田 千夏(独2年) 保科 南実(交3年) 横島 稜(律4年) 若林 実理乃(律4年)

遠藤 瑞稀(言3年)	小林 真奈(言4年)
田中 愛(律4年)	富士 伶奈(総4年)
目谷 望実(営3年)	

