

## 健康管理センターだより

2016年7月発行 保健室

7月を迎え、本格的な夏を前に体調はいかがでしょうか。今回は『熱中症』についてです。熱中症は急に気温が上昇した日や蒸し暑い日に起こりやすいと言われています。これは、身体がまだ暑さに慣れないためです。また、疲労や風邪などでの体調不良の時にも起こりやすいので、日ごろから、睡眠、食事を規則正しくとり、体調管理をしっかりしましょう。



### 熱中症になる原因は何か？3つの条件

- 環境**: 気温が高い。湿度が高い。急に暑くなったなど
- からだ**: 発熱や下痢などでの脱水状態、寝不足や二日酔いでの体調不良など
- 行動**: 長時間の野外活動、激しい運動など



### 熱中症の予防

- ☐こまめに水分・塩分補給をしましょう。
- ☐長時間、暑い場所での運動などはさげましょう。
- ☐通気性のよい服装にしましょう。
- ☐暑い日は、室内でも扇風機やエアコンを上手に使いましょう。
- ☐栄養・睡眠は充分にとりましょう。

涼しい服装・帽子

水分・塩分補給



～ポイント～

暑さを避け、水分補給が大切！

♡♡♡♡♡♡♡ 学生相談室から ♡♡♡♡♡♡♡

**ランチタイム開催中!** 火曜・金曜のお昼の時間にランチタイムを行っています。ひとりで食べている人、面談室をのぞいてみませんか？一緒におしゃべりしたり、黙々とたべるのもOK! 気分転換になったり、ホッと一息できるかも♪(食べ物はカップ麺以外なら何でも可)

**曜日&時間:** 火曜日・金曜日の 12:20~13:20(出入り free)

**場所:** 1号館1階 学生相談室(面談室)・南側通用口に入って右側

