



保健だより 2015 夏号

蒸し暑い日が続いています。こんな時気をつけたいのが、体調管理です。『熱中症』にならないよう、寝不足のままスポーツをしたり、水分を摂らず長時間過ごすことのないよう、十分注意して、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症に注意しましょう



熱中症のサイン

だるい・めまい・吐き気・気分が悪い
顔色が悪い・頭痛 など

要注意の日・場所

- ◆ 急に暑くなった日
- ◆ 湿度の高い日
- ◆ 風がなく、熱のこもった場所

熱中症の症状

軽症度：手足、唇のしびれ・顔色が悪くなる、
脈が速く弱い、呼吸数が増加、痙攣、めまい
中等度：頭痛、失神、吐き気、おう吐、疲労感、
めまい等いくつかの症状が重なり合う
重症度：意識障害、まっすぐ歩けない、過呼吸、
ショック症状などが、中等度の症状に重なり合
う

熱中症にかかりやすい人

体力が弱い人・肥満の人
暑さに慣れていない・体調不良・発
熱している・ケガや故障している
など

熱中症になってしまったら…



- 涼しい日陰や、クーラーのきいた室内に移動する
- 衣服をゆるめて休む
- 水分を補給する
- 氷やぬれタオルで体を冷やす
(特に脇の下、太ももの付け根)

意識障害がみられる場合は、至急救急車(119)を！！

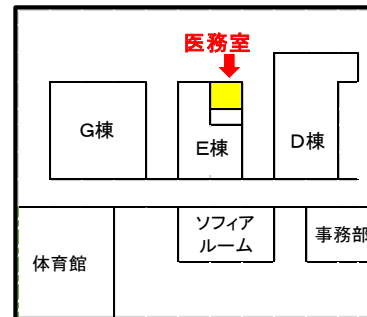
熱中症にならないためには…

- 睡眠不足にならない
- 朝食をとる
- こまめに水分補給
- 通気性の良い服を着る
- 外出するときは、帽子や日傘を使用する



＜医務室からのお知らせ＞

医務室は、体の具合や気分が悪くなった場合などに、応急処置や休養ができます。体の不調を感じたときは気軽に利用してください。
なお、医務室担当者が不在の日もあります。その場合は学生部に申し出てください。



◆職員挨拶◆

7月から医務室で勤務しています。みなさんが積極的に自分の健康管理を維持できるようサポートしていきたいと思っています。よろしくお願ひします。

河野直美・石井恵美子

学生の皆さん 保険証は持っていますか？

家族から離れてひとり暮らしをしている人は、遠隔地保険証を取り寄せて保管しましょう。
受診や治療が必要な人は、夏休み期間を利用して病院に行くよう心がけましょう(急いで受診したほうが良い人は、休みを待たずにかかりましょう)。