

新年度が始まり約1か月。新しい環境には慣れましたか？
5月は新しい環境での緊張がGWなどで緩み、疲れが出やすい時期です。
まずは4月を元気に過ごせた自分自身を褒めてください。そして、疲れている自分に気づいたらいたわってあげてください。

～熱中症を知って暑い夏に備えよう！～

熱中症とは・・・

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことを指します。
気温がそれほど高くなくても、湿度が高い・風が弱い・体が暑さに慣れていないといった時には注意が必要です！！

“汗”の大切な役割

汗には体の中に熱がたまらないよう汗をかいて体の外に熱を逃がし、体温を一定に保つという働きがあります。



“汗をかきやすい体づくりが重要！！”

夏が来る前にはじめよう！「暑熱順化」

しょねつじゅんか

暑さに体を慣れさせ、上手に汗をかいて熱を逃がしやすい体にモードチェンジさせることを「暑熱順化」といいます。本格的な夏を迎える前に、暑さに対応できる体に変えていきましょう！！

参考:「暑熱順化」熱中症ゼロへ - 日本気象協会推進 (netsuzero.jp)

適度な運動
(筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安 30分

頻度目安 週5回～毎日

ウォーキング・ジョギング
(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング	ジョギング
運動目安 30分	運動目安 15分

頻度目安 週5回

入浴
(シャワーだけでなく、湯船に入ること)

頻度目安 2日に1回

Point! このような暑熱順化トレーニングを2週間程度続けることで、夏の暑さへの対応力が身についていきます。

お知らせ

1.健康診断結果について

4月に実施した学生健康診断結果を**5月下旬に学生住所へ郵送**します。
必ず結果を確認して、ご自身の健康状態をチェックしてください。
再検査の指示等があれば、病院を受診してください。

2.「世界禁煙デー」キャンペーンを実施

【東生駒キャンパス】6/10(月)～6/14(金) 3号館1階
【学園前キャンパス】5/31(金)～6/6(木) 16号館5階(保健室前)
★禁煙クイズに挑戦して、大学グッズをゲットしてね！！★

