

保健室だより

令和5年6月号
R5 No.3

帝塚山大学 保健室

東生駒キャンパス 3号館1階

0742-48-6067

学園前キャンパス 16号館5階

0742-41-4785

暑い季節の健康管理

暑い夏の季節になりました。日本の夏は高温多湿な環境で、夏になると陥りやすい病気やからだのトラブルがあります。熱中症は予防できます。

予防法や対処法を学んで実践してください。

日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

熱中症ゼロへ
かんぽの力か熱中症をゼロにする



熱中症ゼロへ



熱中症予防警戒アラート



- ✓ 「気温と湿度を」 いつも気にしよう
- ✓ 「室内を」 涼しくしよう
- ✓ 「衣服を」 工夫しよう
- ✓ 「日ざしを」 よけよう
- ✓ 「冷却グッズを」 身につけよう



<https://www.netsuzero.jp/learning/le02#taisaku02>



扇風機やエアコンで室温を適度に下げる。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンは禁物。



ぼうしや日傘で直射日光を避ける。日かげを選んで歩く、日かげで活動する。



衣服の工夫で暑さかわる。麻・綿など通気性のよい生地を選ぶ。下着は吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶ。



冷却グッズの活用：冷却シートやスカーフ、氷枕など

【ポイント】

首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

出かけるときはいつも飲み物を持ち歩く。（気づいたときにすぐ水分補給）暑さや日差しにさらされるときは、こまめな休憩をとり、無理をしない。



風邪症状がないならマスクを外そう



涼しい場所へ避難
衣服を緩める
冷却・水分補給

自分で水が飲めない

様子がおかしい場合

救急車要請

熱中症の症状



I度⇒めまい・失神



II度⇒頭痛・吐き気・倦怠感



III度⇒II度の症状+意識障害・けいれん

汗をかくときは水分だけでなく塩分も必要です。タブレットや経口補水液をうまく活用しましょう。



保健室にご相談ください！

- 健診を受けていない人
- 健診結果について確認したい人
- 健診結果が届かない人