

## 「熱中症にご用心」これから暑い季節です

熱中症とは暑い環境によって生じる健康障害の総称です。どのようなことに注意すればよいのでしょうか？  
○×で考えてみてください。

1. 睡眠不足や栄養の偏りにより体調が悪いと起こしやすくなる。
2. 屋内にいても熱中症はおこる。
3. 水分をとって適宜休憩することが大切だ。

熱中症には、「環境」「からだ」「行動」の3要素が影響します。

- ・高温多湿で汗が乾かないため皮膚から熱が逃がせない→環境要因
- ・朝食抜きなどで体の水分が不足して汗をかけない→体の要因
- ・激しい運動で体が熱を作っている→行動要因。 <質問の答:すべて○>



### 熱中症の症状

Ⅰ度⇒めまい・失神

Ⅱ度⇒頭痛・吐き気・倦怠感 **自分で水が飲めない**

Ⅲ度⇒Ⅱ度の症状＋意識障害・けいれん→**様子がおかしい場合**



救急車要請

## 熱中症予防のポイント

- ・のどが渇く前に水分をとる
- ・屋外で人と距離がとれるときはマスクを外す
- ・直射日光に長くあたらない工夫をする（帽子や日傘は good）
- ・ゆったりした衣服を選び、風通しよく
- ・睡眠や食事はしっかりとる
- ・体調が悪い時は無理をしないで休む



マスクで熱がこもる為マスク着用時は、激しい運動を避けましょう。マスク着用時喉の渇きに気づきにくくなる為水分をこまめにとりましょう。

## 水分と塩分摂取のポイント

- ・水分をこまめに摂取
- ・起床時・入浴前後にも水分補給
- ・大量に汗をかいたら塩分補給も

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。



## 健康診断結果を確かめよう！



4月に実施した学生定期健康診断の結果は5月下旬に学生住所に郵送します。必ず内容を確認して自身の健康状態を確認してください。再検査の指示や注意項目があった場合は必要に応じて病院を受診してください。

保健室	東生駒キャンパス <文学部 経済経営学部 法学部>	学園前キャンパス <心理学部 現代生活学部 教育学部>
場所	3号館1階	16号館5階
電話番号	0742-48-9185	0742-41-4785
開室時間	月～金 9:00～18:00 土 9:00～13:00	

### 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

「5月病」を知っていますか？新年度が始まって新しい環境に取り組んだ4月も終わり、「ゴールデンウィーク」のまとまったお休みで生活のリズムがくずれてしまうことで体調が悪くなったり、元気が出なくなったりすることがあります。学生相談室だより5月号のテーマになっているので参考にしてみてください。