保健室だより make the way of the way to be



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

体温調節の **、ランスが崩れた状態**

「熱中症にご用心」 急に暑くなりましたね

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。

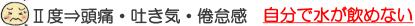
- 睡眠不足や栄養の偏りにより体調が悪いと起こし やすくなる。
- 2. 屋内にいても熱中症はおこる。
- 3. 水分をとって適宜休憩することが大切だ。

熱中症には、「環境」「からだ」「行動」の3要素が影響します。

回数线回

- ・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→からだの要因
- ·激しい運動で体が熱を作っている→行動要因。 <質問の答:すべて〇>

I 度⇒めまい・失神



⑥Ⅲ度⇒Ⅱ度の症状+意識障害・けいれん→様子がおかしい場合

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)
- 風通しの良い、ゆったりした衣服を選ぶ
- 睡眠や食事はしっかりととる
- 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ので マスクをしたままの 激しい運動は避ける。 喉の渇きに気づきにくい から、マスクをしている ときこそ水分をこまめに とる。

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。





参考:環境省 https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php

WORLD NO-TOBACCO DAY

たばこの健康影響を知ろう ~望まない受動喫煙のない社会を目指して~

Smoke-free Campus, TEZUKAYAMA

帝塚山大学は禁煙支援・受動喫煙防止を推進します

学園前キャンパス 5月31日(水)~6月6日(火) 16号館5階保健室前 18号館エントランス

東生駒キャンパス 6月12日(月)~6月16日(金) 3号館I階保建室前 (バス停降りてすぐ!)

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