# 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。

*ም<sup>0</sup>*. ዯ፞፞፞*<sup>1</sup>*, *f*<sup>0</sup>. ም<sup>0</sup>. ዯ፞፞<sup>1</sup> ም<sup>0</sup>. ዯ . ም<sup>0</sup>. ዯ . ም<sup>0</sup>. ዯ . ም<sup>0</sup>. ዯ .

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

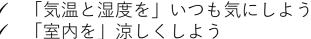






熱中症予防警戒





- 「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

日かげを選んで歩く、日かげで 活動する。



衣服の工夫で暑さはかわる。 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



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□

塩分も必要です。 タブレットや経口補水液を





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

