

令和6年度 VOL.2 東生駒キャンパス 学生生活課 0742-48-6067

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。



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。



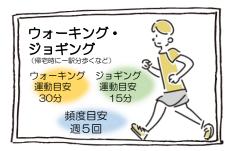
"汗をかきやすい体づくりが重要!

しょねつじゅんか 夏が来る前にはじめよう!「暑熱順化」

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

いきましょう!!







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!!★

