

世界禁煙デーや禁煙週間にちなんだ「Smoke-free Campus, TEZUKAYAMA」。
両キャンパスで時期をずらして開催しましたが、見ていただけましたか？学校の敷地内は禁煙です。
受動喫煙は周りの人の健康にも影響するのでたばこを吸っている人は考えてみてくださいね。
キャンペーン期間以外も保健室で情報提供しています。お気軽にお立ち寄りください。

「熱中症にご用心」 これからの暑く湿度も高い季節は特に注意が必要です。



熱中症とは暑熱環境によって生じる**健康障害の総称**です。
下の3問は正しい内容でしょうか？○×で考えてみてください。

1. 睡眠不足や栄養の偏りなど体調が悪いと起こしやすい。
2. 屋内にいても熱中症はおこる。
3. 活動時間が長くなりすぎないように考えて休憩することが大切だ。

<質問の答：すべて○>

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→**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**

熱中症予防のポイント

- ・のどが渇く前に水分をとる
- ・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、風通しをよくする
- ・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

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。



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** → **病院受診**

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**



おかしいと思ったら、水分をとったり、涼しいところで体を冷やし、それでも回復しない場合は病院を受診しましょう。

「テヅナビ2024」29ページも参照してください。 tez_2024_s2.pdf (tezukayama-u.ac.jp)

活動前に危険な暑さではないか確認してください。熱中症予防情報サイト/熱中症警戒アラート
[環境省熱中症予防情報サイト](http://env.go.jp) 暑さ指数 (env.go.jp)

お知らせ



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した。
必ず内容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	0742-48-6067	0742-41-4785
開室時間	月曜日～金曜日 9:00～18:00	

わからないことがあれば
保健室へ

