

健康管理センターだより

2017年夏号発行 保健室

7月になりました。じめじめした梅雨もそろそろ終了し、本格的な夏が始まりますが、学生のみなさま、体調はいかがですか？

定期テストが終わればいよいよ夏休みです。

楽しい計画をたてて、旅行に行くのもいいでしょうし、一人暮らしの方は、ご実家へ帰省し、お母さまの手料理を味わうのも楽しみの一つになりますね。

さて、今回は、夏の暑さが続く時期に気をつけたい熱中症の予防についての特集です。



熱中症って何かな？

気温が高い状態が長く続くと、発汗して、水分や塩分が失われてしまい、また、湿度が高いと、汗が蒸発せず、熱がこもったままとなり、体の中の熱が放出されなくなってしまう状態のことです

熱中症の症状は？

- * めまい・立ちくらみ
- * 筋肉の硬直
- * 汗が止まらない
- * 喉が渇く
- * 頭痛・吐気
- * 体がだるい

など

熱中症予防のポイント？

◎上手に水分補給！

- * スポーツ飲料や麦茶などの適した飲み物を選ぶ
- * 水分補給はこまめに少しずつ
- * のどの渇きを感じていなくとも水分を摂る



応急手当は？

◎涼しい場所に寝かせ、安静を保つ

【屋外の場合】



【室内に移動できる場合】



◎重症の場合は救急車を



◎解熱鎮痛剤は使わないこと



～手作りできる熱中症予防飲料水～

【材料】

- ・水 1リットル
- ・砂糖 20～40g
- ・塩 3g
- ・レモン果汁 ½個・混ぜるだけ◎



健康診断結果についての大切なお知らせ

健康診断の結果で**有所見の場合**は、保健室に相談、または、医療機関を受診し、結果票と同封の再検査結果報告書を保健室に提出してください。(9月末まで)
対象者で提出がない場合は、大学発行の**健康診断証明書は発行できません**ので、ご注意ください