

# 保健だより 7月

尚絅大学・短期大学部  
保健室  
平成26年7月1日発行

7月に入り、いよいよ暑さが本格的になってきます！・・・とはいえ、梅雨明けはもう少し先の様子・・・天気と気温の変化が激しく、ジメジメムシムシの毎日。体調を壊しやすい時期でもありますので、無理をせずに、休息を十分に取しながら、楽しい夏にしましょう！！

## 知って防ごう熱中症！



熱中症は予防できます！予防策と自分の体の状態をしっかり理解して、熱中症を未然に防ぎましょう！

### ①熱けいれん

手足や腹筋の痛み、けいれん

### ②熱失神

失神(数秒くらい)、めまい、  
顔色が悪くなる、脈が速くて弱くなる

### ③熱疲労

疲労感、頭痛、吐き気、  
皮膚が青白くなる、多量の汗が出る

### ④熱射病

(③の症状に加えて)過呼吸、おかしい言動、意識障害



## 涼 予防策は？

### ○こまめな水分・塩分補給

のどが渇いていなくても飲む！



### ○こまめな休憩



### ○日傘や帽子の着用

### ○通気性の良い服を着る



### ○体調を整えておく

## もし熱中症になってしまったら？

熱中症かもしれない、と思ったら・・・

- ・涼しい日陰や室内などに移動する
- ・衣類をゆるめて休む
- ・体を冷やす
- ・水分を補給する



意識がはっきりしない場合は・・・

- ・すぐに救急車を呼ぶ！
- ・救急車を待っている間は、  
上記の処置を行うこと



## 夏こそ怖い「冷え」対策をお忘れなく！

夏はどうしても冷たい飲み物や身体を冷やす食べ物をとりがち！！そして学校も電車も自宅もクーラーで冷え冷え・・・身体が、中からも外からも冷やされていませんか？ 内臓温度が下がると、免疫力の低下や自律神経の乱れもおきてしまうので、注意が必要です！



## ～夏の冷え対策～

- 温かい食べ物、飲み物をとる
- 湯船にゆっくりとつかる
- カイロや腹巻きでお腹と腰を温める
- 首、お腹、足首を冷やさない

