学保健だよりに27月

尚絅大学 • 短期大学部

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、休息を十分に取りながら、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、おかしな言動、意識障害



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!



○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



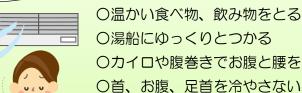
意識がはっきりしない場合は・

- 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、注意が必要ですよ!



~夏の冷え対策~

○温かい食べ物、飲み物をとる 〇湯船にゆっくりとつかる 〇カイロや腹巻きでお腹と腰を温める



