

保健だより 7月

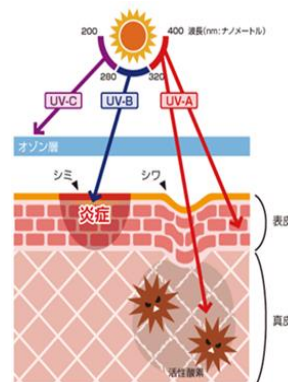
尚絅大学・短期大学部
保健室
平成28年7月1日発行

7月に入り、いよいよ暑さが本格的になってきますが、梅雨明けはもう少し先の予想。天気と気温の変化が激しく、ジメジメムシムシの毎日が続きます。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！！

紫外線に注意しましょう！



紫外線が一番強く降り注ぐのは、実は夏真っ盛りの8月ではなく、6月から7月です。紫外線によってダメージを受けるのは肌だけではありません。体を守る免疫力をダウンさせたり、目や髪を傷つけたり全身へのダメージも心配です。帽子や日傘、日焼け止めクリームなど、効果的に紫外線対策をして、7月の紫外線ピークを乗り切りましょう！



▼紫外線による体へのダメージ▼

- 皮膚がんのリスクが高くなる
- 白内障（眼の病気）のリスクUP↑
- 免疫力がダウンする
- ほくろ、そばかすが増える
- シミ、しわができる
- ひどい日焼けで、発熱することも！



知って防ごう 熱中症！



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、熱がこもったままの状態になります。その結果、体の中の熱が放出されなくなってしまう状態を熱中症といいます。症状は、めまい、失神、頭痛、吐き気、気分が悪くなる、体温が高くなる、異常な発汗（または汗が出なくなる）などです。

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
ロングスカートや、袖や襟元が広く風通しのよいもの
- 体調を整えておく
早寝、早起き、朝ごはん！



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

