

保健だより 7月

尚絅大学・短期大学部
保健室
平成29年7月3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、休息を十分に取しながら、楽しい夏にしましょう！！

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す。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・・・

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



夏こそ 冷え に注意！

冷房が効きすぎて寒い、手足が冷える、しびれるなど、夏に冷え性で悩む人が多くなりました。夏の暑い時期は、汗をかくことで体温を調節したり、体内の老廃物を排泄したりしています。ところが、冷房の効いた部屋にいることや冷たいものをとることが多いと、汗をかく機会が失われ、体内に老廃物が溜まり、血流が滞って手足などが冷えてきます。これが、夏の冷え性です。

～夏の冷え対策～

- 冷たいものをとり過ぎない
- 温かい食べ物、飲み物をとる
- 休養と睡眠をたっぷりとる
- 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

