



保健だより 7月

尚絅大学・尚絅大学短期大学部

保健室

平成30年7月2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・・・

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



危険を避けよう！



ひったくりや痴漢、わいせつなどの被害にあわないよう注意しましょう！

通りなれた道でも、携帯電話に集中していたりヘッドホンで音楽を聞いたりしていると、危険に気づくのが遅れたり、不審者に狙われたりします。帰宅が遅くなってしまった時は、できるだけ明るい道をとおり、周囲にも注意しましょう。また、必要に応じて防犯ブザーを携行し、すぐに周囲に助けを求められるようにしましょう。

夏は服も軽装になり肌の露出が多くなります。肌の露出が多くなってしまうと、不審者に興味を抱かせる要因になりかねません。とくに一人で出歩くときは、過度な露出の服装は避けたほうが安全です。

