



8月 保健室の予定



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				●学生相談● 10:00～17:00		
4	5	6	7	8	9	10
	夏季休業～9/29			●学生相談● 10:00～17:00		
11	12	13	14	15	16	17
← お盆休み →						
18	19	20	21	22	23	24
			精神科医相談	●学生相談● 10:00～17:00		
25	26	27	28	29	30	31
				●学生相談● 10:00～17:00		

今年も万全に！熱中症

高温多湿の環境にいるとまず「脱水症」が起こります。
進行すると体温が異常に高くなり様々な臓器に異変が生じ、以下の症状が重なって現れた時は <熱中症> です。

- 脳由来の症状； めまい・たちくらみ・生あくび・頭痛 等
□消化器症状； 食欲低下・悪心・下痢・便秘 等
□筋肉の症状； 筋肉痛・こむら返り・しびれ 等

<かくれ脱水チェック>

- ①手の甲の皮膚をつまみあげる
→皮膚がすぐに戻らない →脱水の可能性あり
- ②手の親指の爪を押しして離す
→すぐに赤みが戻らない →脱水の可能性あり



最近の暑さは“災害レベル”と言われています。

健康なひとでもある日突然起こることもありますので、日頃から自分事として予防を心がけて過ごしましょう。

- ①エアコン・扇風機の活用 ②喉が潤いていなくても水分・塩分補給 ③外出時、帽子・日傘を活用 ④冷却グッズを活用

*熱中症は高温多湿の環境にいる直後だけでなく、時間がたってからおこることもあります。

体調不良を感じたら、前日の行動を思い返してみよう。24時間以内に高温多湿の環境にいた場合は熱中症の疑いあり、です

朝食で体内時計を調節しよう

私たちの体内時計は1日24.5時間の周期で動いています。

1日24時間の周期に合わせるため、光と食事の刺激を使い体内時計をリセットしています。
体内時計が狂うと「睡眠障害・うつ病・肥満・糖尿病等」に繋がることが分かっています。

<体内時計をリセットする10つの方法> 今の自分に合う食事の仕方、生活の整え方を見つけて過ごしましょう。

- ①朝、外にでて太陽を浴びる:できれば15分くらい
- ②朝食を食べる:卵・納豆などのたんぱく質もとりよう
- ③休日も同じ時間に起きる
- ④カフェインは午前中にとる
- ⑤夜遅くに激しい運動はしない:できれば日中に
- ⑥昼寝は15分:眠れなかった日は15分の昼寝で午後の集中力UP
- ⑦食事は寝る3時間前までに:消化にかかる時間は3～4時間
- ⑧夜遅くの食事は軽めに:脂質は控えめに、腹八分目
- ⑨寝る前に携帯・TVは見ない:代わりに読書・ストレッチを
- ⑩寝酒はしない:眠りにつけても睡眠の質は下がる

どれか一つでもやってみよう

◆ 学生相談室 ◆

○加藤早苗カウンセラー（臨床心理士）

～ 予約等については保健室にメールまたは学務担当へ ～