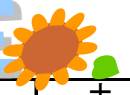


# 8月



# 保健室の予定



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



夏季休業~9/28



## 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喉が渇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

## 夏バテ予防

★からだを冷やしすぎないようにしよう:冷やしすぎに注意!  
冷房・冷たい飲み物は胃腸の働きを低下させます。→温かいスープを飲むなどして内臓を温めよう。



★夏は麺類・アイス等など、糖質ばかりに偏りがち:疲労回復やエネルギーを作る必要な栄養素が不足  
たんぱく質・ミネラルで代謝アップ→卵・納豆・だだ茶豆・ツナ缶・鶏肉、旬のもの(ゴーヤ・ズッキーニ・桃)

★暑さ・冷房で交感神経が優位に:睡眠の質低下、いらいら、だるさ  
ゆるめる時間を大切に→深呼吸、眠れる寝室作り、上着やレッグウォーマー



## ◆ 学生相談室 ◆

- 加藤早苗カウンセラー (臨床心理士・公認心理士) : (火)・(木)
- 奥田綾子カウンセラー (臨床心理士・公認心理師) : (月)~(金)

### 学生相談室

