

健康管理室よりお知らせ 2017. 7



各地から最高 30℃以上の真夏日になったというニュースが届きます。

《熱中症について学ぼう！》

・熱中症の症状

- ①めまいや顔のほてり。 ②筋肉痛や筋肉の痙攣「こむら返り」。 ③身体のだるさや吐き気。
- ④汗のかきかたがおかしい。 ⑤体温が高い。皮膚の異常。 ⑥呼びかけに反応しない。
- ⑦まっすぐ歩けない。 ⑧自分で水分補給ができない

・熱中症の予防対策

① ・シーズンを通して暑さに負けない身体づくりを続けよう。

- ・水分をこまめにとろう。 ・「塩分」をほどよくとろう。(制限がある人は医師に相談)
- ・「睡眠環境」を整える。

② 日々の生活 の中で暑さに対する工夫をしよう。

- ・「気温」と「湿度」を気にしてみよう。 ・「室内」を工夫しよう。 ・「熱中症指数」を気にしよう。
- ・「日ざし」をよけ、日陰で活動しよう。 ・「冷却グッズ」を身につけよう。

③ 暑さから身を守るアクションを。

- ・「飲み物」を持ち歩こう。 ・「休憩」をこまめにとろう。 ・「衣服」を工夫。

・ **応急処置のポイント** ①涼しい場所への移動。 ②衣服をゆるめ、身体の熱を放出。(保冷剤・水枕で首筋、両脇などを冷やす) ③塩分や水分の補給。 ④声をかけて状況確認。(救急車を呼ぶ)

♡ランチ&ティーアワーを行いました！♡

6月14・15日に、健康管理室とカウンセリング室主催の『ランチ&ティーアワー』を行いました。2日間で25名の参加があり、お弁当を食べたり、のんびりおしゃべりしたり。和やかな雰囲気でお昼のひとときを過ごしました。

次回は後期に開催予定です。お楽しみに！！

《カウンセリング室について》

健康管理室内にはカウンセリング室があり、カウンセラーに学生生活上のあらゆることについて相談することができます。

◇開室時間 : 水・木曜日 13時~17時

※変更の場合あり。毎月開室カレンダーを掲示しています。

◇場所 : 新2号棟1階 健康管理室内

◇予約方法 : 健康管理室または教務学生課に直接来室・電話にて予約

079-247-7419 (健康管理室)

079-247-7357 (教務学生課)

◇相談員

長森 砂絵 (非常勤カウンセラー・精神保健福祉士)

日野 愛 (非常勤カウンセラー・臨床心理士)



- ・予約制をとっていますが、状況に応じて当日すぐの相談も可能です。まずは問い合わせてください。
- ・保護者の方からの相談も受け付けています。
- ・授業等で開室時間内に来室できない場合も、予約時に申し出てください。