

熱中症について

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては命にかかわることもあります。

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に合った対策を取ることが重要です。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

<熱中症対策>

日頃から気を付けることで、熱中症になるリスクを下げるすることができます。

*暑さに負けない体づくりをしましょう。

- ・栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。
- ・生活スタイルに合わせ、無理のない範囲で暑さに備えた体づくりを進めましょう。運動する習慣がない人でも、日常生活の中できっかけを見つけて継続することが大切です。

*水分をこまめにとりましょう。

- ・水筒などで飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給できるようにしましょう。
- ・のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。
- ・スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

*それぞれの場所に合った対策を取ることが重要です。



<屋内では>

- ・エアコン等で温度を調節、遮光カーテン・すだれを利用、室温をこまめに確認しましょう。
- ・暑さ指数（WBGT 値）も参考にしましょう。

<屋外では>

- ・日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩をとりましょう。
- ・天気のよい日は日中の外出をできるだけ控えましょう。
- *からだの蓄熱を避けるための対策をしましょう。
- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用するようにしましょう。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やしましょう。



出典 厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

<学生の方へ> 健康診断の結果について

健康診断の結果は、6月以降に YCU-Board のポートフォリオ「健康診断」から確認することができます。健康診断結果は1年毎の健康チェックに役立てましょう。

健康診断を受けられなかった方は、医療機関で健康診断を受け、結果のコピーを保健管理センター、または福浦キャンパス保健室・鶴見キャンパス保健室に6月27日（金）までに提出してください。

キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

(保健管理センター 金沢八景キャンパス)

<心理士相談対応時間>

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火or水	13時～17時
鶴見キャンパス	2日/月(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

*詳細はお問い合わせください