

熱中症にならないために予防の行動をとりましょう

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。「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

～熱中症予防のために～

<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。
- ・天気の良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に>

- ・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。



<こまめに水分を補給しましょう>

- ・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。
- ・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ＊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。

<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。

熱中症を防ぐためには場所に応じた適切な対策を取ることが重要です。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。暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。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。

出典 厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

麻しん(はしか)について

感染力が極めて高い麻しんが、2020年以降最多となるペースで感染拡大しています。麻しんを疑う症状がある場合は、外出を控えるとともに、事前に医療機関に連絡の上、医療機関の指示に従って対応してください。

麻しんと診断された場合は、速やかに保健管理センターへ電話で報告してください。発症予防、重症化予防の観点から、ワクチンは2回接種することが重要です。母子健康手帳等で、過去の麻しんの罹患歴又は2回の接種記録を確認できない方は、今一度、麻しん・風しんワクチンの接種を検討してください。

学生定期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 のポータル「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30日（火）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)

悩みごと、心配ごとがあるとき

【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-



バリアフリー支援室(学生)

障害や疾患によって修学に困りごとがあるとき

【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2237

Mail ysupport@yokohama-cu.ac.jp

