



保健室だより7月号



2024

【看護師在室時間】黄色：9:00～16:00

緑色：9:00～12:00

白色：不在

* 8～9月に令和6年度教職員定期健康診断があります。

今年度より鶴見キャンパスでの実施はなくなります。

お手元に健診キットが届きましたら、会場・実施時間を確認し都合を調整し必ず受診しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

<令和6年度教職員定期健康診断日程>

金沢八景キャンパス	8月20日(火)、9月13日(金)
附属病院	8月6日(火)、22日(木)、23日(金)、30日(金)、9月26日(木)、27日(金)
センター病院	8月26日(月)、27日(火)、28日(水)、9月9日(月)、19日(木)、20日(金)

人の体は適度な体温を維持するために、汗をかいたり皮膚温度を上昇させたりして熱を体外へと放出します。この機能が損なわれると熱中症が生じ、めまい・たちくらみ・筋肉痛のほか、症状がすすむと頭痛・けいれん・嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。これから夏本番を迎え、暑くなります。熱中症に気を付けましょう。

【熱中症予防のポイント】

◆暑さを避ける

室内では、エアコンや扇風機を利用しましょう。室温28℃を目安に、室温を確認しながら、エアコンの設定温度をこまめに調整しましょう。エアコンの設定温度＝室温ではありません。

外出時は、帽子・日傘・日陰を利用し、日差しを遮るようにしましょう。また、通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用し、熱放散を促しましょう。

◆こまめに水分補給をする

体内の水分が不足すると、体温調節のために汗をかくことができず、熱中症をひきおこしやすくなります。喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。一般的に、食事以外に一日あたり1.2Lの水分の摂取が目安といわれています。激しい運動・作業を行ったときや、多くの汗をかいたときには、水分に加え塩分も補給しましょう。

◆日頃から健康管理を行う

健康チェックを行いましょう。睡眠や食事が十分にとれていない場合や、二日酔いの場合などは、熱中症のリスクが高まります。体調がすぐれないと感じる時には、無理をせずに休養をとりましょう。

【熱中症を疑ったら（応急手当）】

①涼しい場所へ移動する。

②体を冷やす。衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、ぬれたタオルを当てたり、扇いだりする。

③水分・塩分を補給する。スポーツドリンクが適しています。

* 症状が改善しなければ医療機関を受診しましょう。

* 自力で水分が飲めない、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐ歩けない、けいれんを起こしている、意識がない、高体温の場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

鶴見キャンパス 保健室

