



保健室だより 6月号 2025



看護師在室予定 黄色：在室 白色：不在

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	9:00-16:00			9:00-16:00	9:00-16:00	
8	9	10	11	12	13	14
	9:00-16:00	9:00-16:00	9:00-16:00	9:00-16:00	9:00-16:00	
15	16	17	18	19	20	21
	9:00-16:00		9:00-16:00	9:00-16:00	9:00-16:00	
22	23	24	25	26	27	28
	9:00-16:00		9:00-16:00	9:00-16:00	9:00-16:00	
29	30					
	9:00-16:00					

健康診断証明書発行について

就活等で必要となる健康診断証明書は、5月23日よりオンライン決済システムで受付開始、お渡しは6月4日以降を予定しています。発行できるのは、2025年度学生定期健康診断を受診した学生です。

発行期間は、2026年3月13日までです。



熱中症に注意しましょう！

これからの季節、熱中症に注意が必要となります。平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みで、体温調整が自然に行われます。しかし、「環境」「からだ」「行動」の要因により、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱がたまってしまいます。このような状態が熱中症です。熱中症は、命にかかわることがあります。熱中症についての知識を持ち、体調の変化に気を付け、予防していきましょう。

【熱中症を引き起こす3つの要因】

「環境」 気温が高い 湿度が高い 風が弱い 日差しが強い 急に暑くなった 熱波の襲来
閉め切った屋内 エアコンの無い部屋

「からだ」 脱水状態 二日酔い 寝不足 朝食(食事)を摂っていない 暑さに体が慣れていない
高齢者や乳幼児 持病がある

「行動」 激しい運動や慣れない運動 長時間の屋外作業 水分補給できない状況



【熱中症を予防するには】

★暑さを避ける 帽子・日傘を利用する。家の中では、エアコン・扇風機を利用する。

★こまめな水分補給 のどが渇く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいている時は塩分も補給する。

★少しでも体調が良くないときは無理をしない

★服装を工夫する 風が通るゆったりした服や汗をよく吸って早く乾く素材の服を選ぶ。



【熱中症を疑ったら 応急処置】

熱中症を疑う症状：めまい、筋肉痛、こむら返り、頭痛、不快感、吐き気、倦怠感、高体温、
ふらつき、生あくび、大量の発汗、痙攣 など

① 症状の確認 呼びかけにこたえない、反応がおかしいようだったら救急車を呼ぶ。

熱中症が疑われる人を一人にしない。

② 涼しい場所へ移動 風通しのよい日陰やエアコンの効いた室内に移動する。

③ 体を冷やす 衣服をゆるめる。うちわで扇ぐ。体に水をかける。首のまわり・脇の下・足の付け根を氷で冷やす。

④ 水分塩分の補給 自力で摂取できない場合は医療機関を受診する。

⑤ 安静にしてゆっくり休む 症状がよくなり、悪化した時は、医療機関を受診する。



参考：環境省熱中症予防情報サイト、厚生労働省熱中症予防のための情報・資料サイト

鶴見キャンパス保健室