



健康だより

～保健管理センターからのお知らせ～



令和6年8月8日 第18号

夏季休業がいよいよ…というところまで来ました。今年の夏の気温は全国的に平年より高く観測史上最も暑くなった昨年に匹敵する暑さとなる可能性がある、との気象庁の予想通り、秋田市も暑くて湿度の高い日が続いています。すでに関東地方～西日本にかけては30℃後半の高温が続いています。そこで気を付けて欲しい健康リスクが『**熱中症**』です。

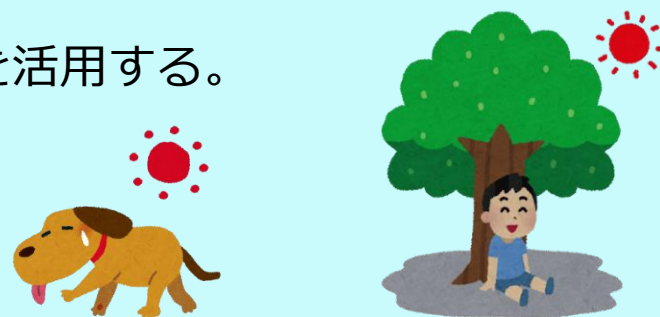
熱中症は、高温多湿な環境下で発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症することがあります。熱中症を予防するための行動を理解し、日頃から備えを万全にしましょう。

熱中症特別警戒アラート 令和6年（2024年）4月から**熱中症特別警戒アラート**の運用が始まりました。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日17時頃又は当日朝5時頃の1日2回発表されます。熱中症に関する情報は、ニュースや天気予報、環境省及び気象庁のサイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。

（政府広報オンラインより抜粋）

◎暑い日の対処法

- ◆エアコンで温度を室温を目安にこまめに調節する。
- ◆すだれやカーテンなどを活用して直射日光を避ける。
- ◆テレビやインターネットで暑さ指数（WBGT）を確認する。
- ◆涼しい服装をして日傘や帽子、保冷剤、氷、冷たいタオルを活用する。
- ◆日陰を利用してこまめに休憩する。
- ◆外出や屋外での運動及び長時間の作業をやめる。



◎こまめに水分を補給する

- ◆室内、室外問わず喉の渇きを感じていなくてもこまめにスポーツドリンクなどで水分を補給する。



◎塩分補給をしよう

- ◆毎日の食事を通してほどよく塩分を取りましょう。大量に汗をかくときは、特に塩分補給を忘れずに！塩分タブレット等なども効果的です。

🌿🌿🌿 新型コロナウイルス感染症に注意 🌿🌿🌿

厚生労働省によると全国の流行状況について「増加傾向が続いており、これまでもお盆明けが感染拡大のピークだったことを踏まえると今後も感染者が増えることが見込まれる」とのことです。学内でも8月現在、毎日数名から感染報告が届いております。この後、夏季休暇で実家に帰省したり、旅行など県外移動をする方も多いと思います。

新型コロナウイルス感染症は飛沫感染が主な感染経路のため、**マスクの着用、定期的な換気、手洗い、手指消毒**で感染を予防しましょう。



～この夏を健康に過ごすためには👉～

🍉 **夏こそ風呂に浸ろう！**

「夏は湯船に浸かると暑いから」と言って、シャワーで済ませていませんか？シャワーで汗を流すとすっきりしますが、夏こそ風呂に浸かってほしいのです。冷たいものを食べたり、クーラーが効いた部屋で過ごす時間が長くなると、いつの間にか体も冷えてしまいます。体の冷えは、夏バテや体調不良の原因にもなるためお風呂に浸かって、体を温め暑い毎日を乗り越えましょう。



🍉 **夏こそ朝活のすすめ！**

長期休みに入ると「夜更かししたいなー、ゆっくり寝坊したいなー」と考えていませんか。生活のリズムが狂うとそれだけで疲労がたまり、体調を崩しやすくなります。早めに寝て、朝すっきり起きるとご飯もおいしく食べられ、一日を活動的に使えます。また、朝のスキマ時間を活用して自分なりの「朝活」をはじめてみませんか。

◎悩みや困りごとのある方はご相談ください◎



7月に入ってから、相談に来る学生さんが増加傾向にあります。相談の内容としては…

- ・ 眠れない
- ・ 寝たと思ったらすぐに目が覚めてしまう
- ・ 朝、起きられない
- ・ やる気が出ない
- ・ なぜか不安だ
- ・ 対人問題 ……………など



学生生活を送るうえで、頑張ってみただけどうまいかないことや日常で困っていることの相談が多いです。体調不良などの健康相談でもかまいません。夏季休暇中の時間に余裕があるタイミングで相談に来てみませんか？

学生相談は平日9時～16時の受付で毎日対応しています。気軽に利用してください。

Tel・・・018-889-2955 Mail・・・hoken@gipc.akita-u.ac.jp