

ほけんだより 2024.夏



釧路工業高等専門学校 保健室

暑さに負けない夏にしよう!!

わたしたちの身体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37℃に保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追い付かなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で体を動かすだけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。

熱中症の症状

大量の汗・めまい・こむらがり

頭痛・嘔吐・意識障害等

下記の重症度も参考に!

疲労回復のコツは、一日8時間程度の睡眠と早寝・早起きで生活リズムを整えること。シャワーで済ませず、湯船につかって汗を流し、室内でできる軽い運動や筋トレも取り入れてみて!

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

健康診断結果の確認をお願いします

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかも知れません。受診を勧めるお知らせがありましたら、なるべく早く専門医で診ていただくようお願いいたします。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。



薬の携帯について

保健室では解熱鎮痛剤や風邪薬・アレルギーの薬など個別の症状に応じた薬は常備していません。法律により、医師が常駐していない保健室での薬の使用が禁止されているためです。頭痛や生理痛などで薬を希望して来室する学生さんがいますが、自己管理で薬を携帯するようお願いいたします。