



保健センターは 3号館 1階

開室時間は 9:00~17:00

保健センター ☎0788453119

本格的に暑くなってきましたね。いよいよ夏休みが始まります！夏はイベントも多く開放的な気分になり、生活リズムも乱れがちです。楽しい夏休みを過ごすために下記の事項に注意しましょう。



## 夏休み期間中の注意事項



## ○ 熱中症の予防について

熱中症の予防として、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給し、帽子や日傘で暑さをさけ、涼しい服装を心がけるようにしましょう。また、熱中症の4割が室内で起こると言われています。戸外での対策はもちろん、室内で過ごす時にも室温、温度に気を付けて、エアコンを上手に使用してください。熱中症の症状(体温上昇、めまい、体のだるさ、けいれん、意識異常など)があるときは、我慢せず病院を受診しましょう。

## ○ 飲酒について

20歳未満の飲酒は禁止されています。夏はビアガーデン、バーベキューなど、外で楽しくお酒を飲む機会も増え、ついつい飲酒が進むことも多い季節です。過度の飲酒は生命の危険や取り返しのつかない事故に直結する事態を引き起こしかねませんので十分注意しましょう。また場の盛り上がりでの一気飲みの強要は絶対にやめましょう。成年にあたっては20歳未満に飲酒を強要してはなりません。また飲酒を黙認・放置・助長するようなことがないようにしてください。

## ○ 薬物乱用禁止

薬物乱用は、乱用者の身体、生命に危害を及ぼすのみならず、友人や家族を失い、家庭を破壊させる等、想像もつかない影響を及ぼします。学生の皆さんは、薬物乱用の甘い誘い、甘い罠には十二分に気を付けるとともに、事の重大性をよく理解し、誘われても断る勇気を持ってください。一生を棒に振らないように、決して薬物などには関わらないようにしてください。詳細は財団法人麻薬・覚醒剤乱用防止センターサイト「ダメ。ゼッタイ。」WEBサイトをご覧ください。(https://www.dapc.or.jp/)

## ○ 性感染症に注意

夏は出かける機会も多く、出会いの季節でもあります。恋愛関係に発展することも多いと思います。ただ相手のことも何も知らないまま、性行為をしてしまうことは、男女ともにとても危険なことです。性行為または性行為に類似する行為によって感染してしまう病気は梅毒、淋病だけでなく、B型肝炎、HIV(エイズ)などの命の危険に関わる感染症も含まれています。安易な行動で一生を後悔しないように

## ここに注目 熱中症を防ぐカギは『朝ごはん』と『十分な睡眠』

## ① 朝ごはんを必ずとる！

寝ている間に失った水分・塩分を補給し、体温調節を整えます。

## ② 睡眠時間は7時間以上！

寝不足だと汗をかきにくくなり、熱がこもりやすく危険です。  
夜はスマホ・PCを寝る30分前にオフして脳をクールダウン

『朝食+十分な睡眠』で暑さに  
負けにくい体づくりを

