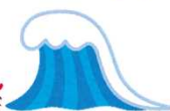


熊本大学

学生相談室だより

令和4年度

夏号



毎年暑い熊本の夏！熱中症対策には涼しい所でちょこちょこ水分補給をすることです。新型コロナウイルスの感染にも気をつけつつ夏を乗り切りましょう。



熱中症とコロナ感染の予防



今年はコロナ禍になって初めて行動規制のない夏休みです。毎日猛暑の中、コロナと熱中症、どのように予防していけば良いのか、厚労省のホームページを参考にまとめてみました。

◆マスク着用について

マスクは飛沫の拡散防止に効果がある一方、高温・多湿な環境では、熱中症のリスクが高くなります。マスク着用の目安は、2m以内の近距離での会話をする場合、だそうです。

◆エアコンの使用について

冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。1時間に5分～10分程度換気しましょう。



◆涼しい場所への移動について

夏の体調管理には汗をかくことも大切ですが、少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動しましょう。

◆水分補給について

屋内でも外出時でも、のど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。目安は、1日あたり1.2リットル(コップ約6杯分)です。

◆日頃の体調管理について

毎朝など、定時の体温測定や健康チェックを行い、日ごろからご自身の身体を知っておきましょう。

体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養するようにしましょう。



参考 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

今のように見通しが立ちにくい状況は、誰にとってもストレスです。心配事や不安を一人で抱え込まず、信頼できる人と話してみましょう。相談機関を利用するのも一つの方法です。大学内にも相談窓口がありますよ。

【学内】

■保健センター：096-342-2164

■学生支援室：096-342-2765/2766

【学外】

□よりそいホットライン：0120-279-338

□いのちの電話：0120-783-556

□子ども若者総合相談センター：

096-361-2525

□子飼交番：096-344-4304

どこに相談したらいいのかわからない時は、どうぞ相談室へご連絡ください



★ボランティアのお知らせ★

学生さんのボランティア情報は相談室掲示板に掲載しています。掲示板にしか載せていない情報もありますので、ぜひぜひご覧ください

場所：全学教育棟玄関横、学生ホール

熊本大学 学生相談室

【開室時間】

平日(祝除く)8:30～17:15

【場所】

黒髪北地区 全学教育棟1階

☎ 096-342-2128 / 2124

mail gag-soudan@jim.kumamoto-u.ac.jp

少しですが本も置いてあります

