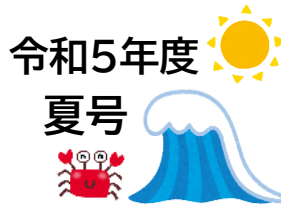




熊本大学

# 学生相談室だより



今年は、全国的にみても厳しい残暑が続いています。熱中症対策には、涼しい所でこまめに水分補給をすることです。感染症の流行にも気をつけつつ、暑い夏を乗り切りましょう。



## 熱中症を防ぐためには



コロナウイルス感染症が第5類へ移行され、行動制限のない夏休みを迎えていますが、全国的にみても例年を上回る猛暑の日々が続いています。そこで、熱中症を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。

### ◆暑さを避け、身を守る

#### ◇室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値も参考に



#### ◇屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



### ◆体の蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

### ◆こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、喉の渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。



参考 熱中症を防ぎましょう | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

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よう。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
- 熊本中央警察署：096-323-0110
- 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、どうぞ学生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がありますので、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】

8:30～17:00

#### 【場所】

黒髪北地区 全学教育棟A棟1階

☎ 096-342-2128 / 2124

mail:gag-soudan@jimu.kumamoto-u.ac.jp

