



げんきだより



げんきだより 第36号発行 2020.8 保健センター・学生相談室

今回のテーマは
夏の熱中症対策について！



熱中症ってどうして起こるの？

熱中症とは気温の高い環境や湿度の高い場所にいることで体温を調節する機能が乱れ、体内の水分バランスが崩れることによって起こる症状のことです。

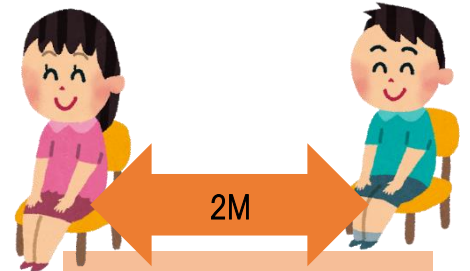
熱中症は予防が大切😊



暑さを避ける
エアコンも活用



こまめな水分補給



話をせず、
人との距離が取れるときは
マスクを外して休憩も

今年は感染予防のため、マスクを着用する機会も増えていると思います。

マスクを着用すると熱中症のリスクが高くなりますので、しっかりと予防行動をとっていきましょう♪

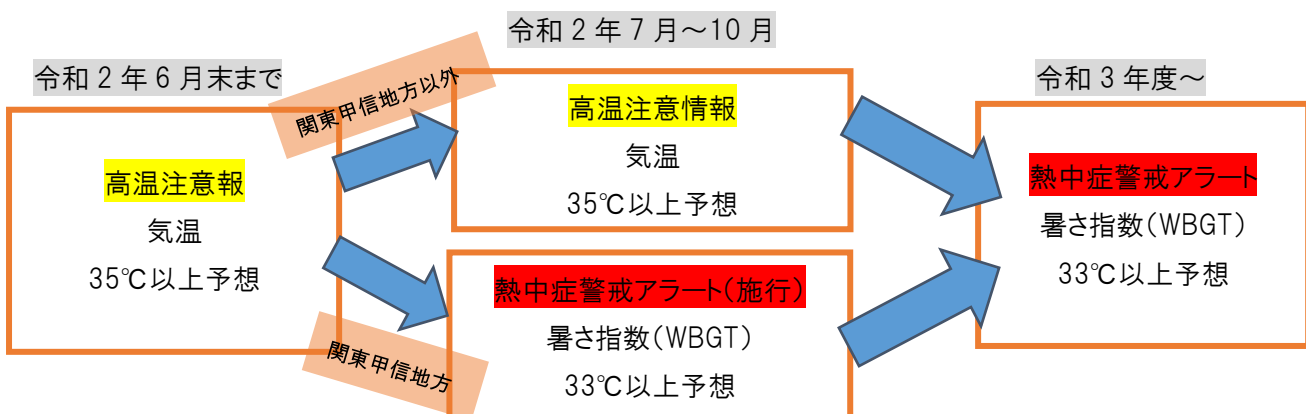
7月から熱中症警戒アラートが施行されます！

近年、熱中症患者が増えてきているため、効果的な予防方法として国民への情報提供として開始されることになりました。

これまでは「暑さ指数」と「高温注意情報」を別々に発表していましたが、今後は熱中症警戒アラートに統一されます！

環境省や気象庁のホームページで観測値(全国 840 か所)ごとの情報が随時更新されます！

またメール配信サービスもあり、お住まいの市町村周辺などを観測地点に登録しておく、暑さ指数のレベルによってメールが配信されるサービスもございます。興味のある方は確認してみてください☆



保健センターから新型コロナウイルスに関するお願いです

- ①マスクを着用しましょう！
- ②登下校はお1人で！食事もお1人で！
- ③健康観察記録シートを記入しましょう！
- ④体調不良時にはメールにて保健センターへご連絡ください！



ご協力をお願いします😊

コラム 学生相談室

《やさしいツッコミ》

最近では外出自粛もあり、テレビを観る時間が増えたという人は多いのではないのでしょうか。暗いニュースが多い中、バラエティ番組ではお笑い芸人さんたちの活躍が目立っています。そのなかでも、お笑いコンビ“ぺこぼ”の松陰寺太雄さんの“ノリツッコまないポケ”、“否定しないツッコミ”は、やさしいツッコミ、誰も傷つけないツッコミとして多くの人に支持され、笑いを生み出しています。

特に、相方と立ち位置が重なったときの、「かぶってるなら俺が避ければいい」というツッコミは、今までにない新しい視点を教えてくれたように思います。鋭いツッコミで相手を指摘するのではなく、自分がこうすれば問題を解決できる、という視点は、with コロナを生きる私たちにとって、必要な視点かもしれません。

コロナという新型ウイルスの前と後では、私たちの生活様式は大きく様変わりしました。それをネガティブに捉えるのではなく、新しい視点に立って物事を見、自分がどうすれば問題が解決できるのかをポジティブに考えていきたいものです。

「もう誰かのせいにするのはやめにしよう」(松陰寺太雄さんのツッコミより) (茶園)

《開室時間》 9:30~16:30

月・木 茶園 (ちゃえん)

火・金 長沼 (ながぬま)

《場所》 北館1F

《申込方法》 可能な曜日と希望される時間の

番号をいくつか書き、学科/学類やお名前を記して学生相談室にメールしてください。

アドレス: soudan@wayo.ac.jp

*メールでのご相談は受け付けていません。

*保健センター(学生相談室の隣)にて予約可。

Tel: 047-371-2548 (保健センター直通)

*時間は変わる場合があります。

*現在オンラインでも対応可能です。

1限	1	10:15~11:00	3限	5	13:30~14:15
2限	2	11:05~11:50		6	14:20~15:05
	3	(お昼休み/予備)	4限	7	15:10~15:55
お昼	4	12:40~13:25			

