

暑さ指数や熱中症アラート等を参考にしながら、自分の体調の変化に気を付けて今から熱中症予防対策を始めましょう。



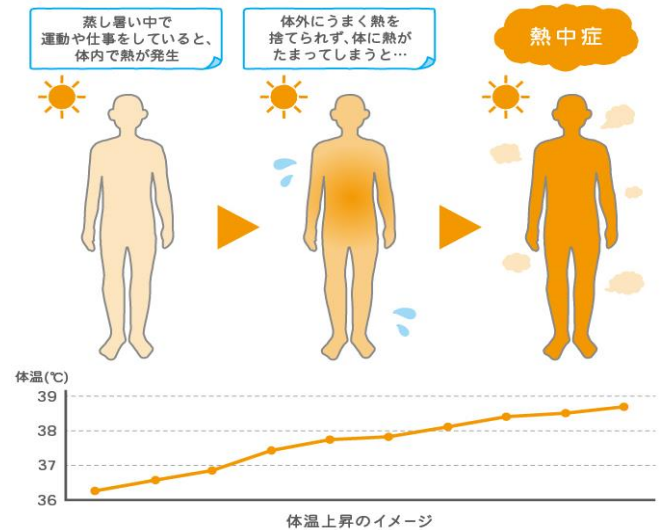
気象庁は今年の夏（6月～8月）の天候の見通しを発表しました。今年も全国的に気温が高い見込みで、猛暑が増えると予想しています。気温上昇は、健康面のリスクが高まるため、暑くなる前に熱中症を正しく知って、暑い夏に備えましょう。

### ◆ 熱中症のときの体はどんな状態？

体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態になります。熱中症は屋外だけでなく、室内で過ごしていても発症するため、正しい知識を身につけることが予防の第一歩です。



梅雨時期は注意が必要！！  
湿度が高いと汗が蒸発しにくくなるため、体の中に熱がこもり、熱中症を発症しやすくなります。気温が同じでも、湿度が高い日は注意が必要です。



出典：一般財団法人日本気象協会 熱中症について学ぼう

### ◆ 暑さ指数と熱中症警戒アラート！

熱中症アラートとは、熱中症の危険度を認識してもらうことを目的に、環境省が発表します。都道府県内の観測地点での暑さ指数が **35 以上** と予測される場合に **熱中症特別警戒アラート** の運用が今年4月24日から始まりました。

**35以上** 熱中症特別警戒アラート  
**33以上** 熱中症警戒アラート

東京都熱中症対策ポータルサイトで毎日チェック!!



日常生活における熱中症予防指針

| WBGTによる温度基準域          | 注意すべき生活活動の目安      | 注意事項   |
|-----------------------|-------------------|--|
| 危険<br>31°C以上          | すべての生活活動でおこる危険性   | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 |
| 嚴重警戒<br>28°C以上 31°C未満 |                   | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。                     |
| 警戒<br>25°C以上 28°C未満   | 中等度以上の生活活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。                  |
| 注意<br>25°C未満          | 強い生活活動でおこる危険性     | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。             |

出典：日常生活における熱中症予防指針 Ver.4（日本生気象学会作成、2022）

### ◆ 熱中症チェックリスト

- ☑ こまめに水分・塩分を補給する  
\* 都内の公共性の高い場所に水道局が設置した東京水が飲める **Tokyowater Drinking Station** を利用しましょう。 設置場所 [https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/drinking\\_station/](https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/drinking_station/)
- ☑ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ☑ 外出時は、帽子や日傘、日陰を利用し直射日光を防ぐ
- ☑ エアコンや扇風機で室温をこまめに調節する  
\* とくに熱中症特別警戒アラートが発表された場合、「クーリングシェルター」に指定された冷房設備のある自治体の施設などを、暑さをしのげる場所として利用することができます。
- ☑ 十分な睡眠と、3食しっかり食事をするように心がけましょう。



クーリングシェルターマーク



日頃から食事や睡眠など、しっかり体調管理をしましょう。熱中症を疑ったときは、すぐに応急処置を始めることが重要です。意識がない場合は救急車を呼びましょう。救急車を呼ぶべきか迷ったら「#7119」に相談しましょう。

学内は桜のピンク色から新緑に変わって、過ごしやすい季節になりました。学生生活のリズムをつかめてきた頃でしょうか？ 新生活が始まり、新たな出会いは楽しみでもありますが、環境の変化は時にストレスにもなります。気分転換を上手にして、環境の変化に適応していきましょう。

学生相談室からは、学生相談室の蔵書から新生活を始めた皆さんへ、気分転換やメンタルヘルスのセルフケアにおすすめの本を紹介します。図書の貸し出しもしています。

ねこの一日

著者 岩合光昭  
出版社 神宮館

「たまらなく美しくたまらなくやさしい存在」

—表紙より一部を抜粋—

猫の日常の一コマを切り取った写真集

猫好きも、そうじゃない人も癒されます

ひとり暮らしで知りたいことが

全部のっている本

編者 主婦の友社

出版社 主婦の友社



新生活を始めた皆さんに

お勧めの本です

引っ越し、インテリア、収納、料理、掃除、洗濯、お金の管理術、防犯、防災、トラブルまで知りたかったことがのっています

セルフケアの道具箱ストレスと上手につきあう100のワーク

著者 伊藤絵美  
出版社 晶文社



ストレスが溜まって苦しい、人間関係で疲弊している、先行きが不安で眠れない……。こうしたメンタルヘルスの不調から回復する近道は自分で自分をケアすること

—表紙より一部を抜粋—

今日からできるセルフケアの100のワークが紹介されています

あなたの「しんどい」をほぐす本

著者 Poche

出版社 KADOKAWA



「しんどい」と感じるあなたは、もう十分頑張っている。

しんどさがラクになる考え方を取り入れてみませんか？

—裏表紙より一部を抜粋—

## 保健センターからお知らせ

婦人科医師による女性の健康教育講演会を開催します。学生・教職員の方のご参加をお待ちしています。

「しきゅうのお知らせ」 講師：婦人科医師 熊谷万紀子先生

第1回 6月7日(金) 【月経編】月経とのストレスレスな付き合い方

第2回 6月21日(金) 【妊娠・避妊編】“妊娠する性”のリスクマネジメント

第3回 7月5日(金) 【性感染症編】性感染症と関連疾患への向き合い方

会場：15号館151A 講義室 時間：12：40 講演開始 13：20 終了

\*申し込み不要 参加希望者は当日直接会場にお越しください

東京家政大学保健センター

保健室

03-3961-2306

開室時間

学生相談室

03-3961-2207

平日9時～17時 土曜9時～12時