

保健室だより 夏

2025年6月 第2号
発行：札幌大谷大学・
札幌大谷大学短期大学部
保健室



熱中症予防の季節です

北海道でも気温が高くなる日が多くなりました。のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給し、熱中症を防いで元気に過ごしましょう。

【こんな症状が熱中症のサイン】

- 生あくび
- めまい
- 立ちくらみ
- 大量の発汗
- 筋肉痛、こむら返り



症状が進むと

- 倦怠感
- 頭痛
- 嘔吐
- 虚脱感
- 判断力や集中力の低下



【熱中症らしき症状が出たら】

- エアコンが効いている室内や、風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難する
- 水分と塩分を補給する
- 衣服をゆるめ、体を冷やす

【こんな時は救急車】

- 自力で水分を飲めない時
- おかしの返答をする・意識がもうろうとしている・声をかけても反応しない時

※麻疹（はしか）に注意※

今年は麻疹の患者数が多く、すでに昨年1年間の累計を上回りました。麻疹が流行する国で感染し、帰国後に感染を広げってしまう事例が増えています。夏休みに海外に出かける方はもちろん、海外渡航しない方でも、海外から入国した人と接する機会が多い方は注意が必要です。麻疹は感染力が非常に強く、空気感染もするため、手洗い、マスクのみで予防はできません。予防接種が最も有効な予防法と言われています。

国は下記①～③などを推奨しています。

- ①母子健康手帳などで、麻疹のワクチン接種歴や感染歴を確認する。
- ②麻疹のワクチン接種歴や感染歴が不明な場合は抗体検査を受けることを検討する。
- ③渡航前に予防接種を受けることを検討する。

麻疹の感染歴がなく、ワクチン接種歴が2回分ない方は、この機会に是非、接種を検討しましょう。保健室で相談に応じておりますので、気になることがある方はお越しください。

母子健康手帳

