

！今月のNEWS トピックス！

“熱中症警戒アラートの活用”



熱中症警戒アラートとは？

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとるよう促すための情報です。

令和2年度から、環境省と気象庁が連携して、より効果的な予防行動へ繋げるための新たな情報提供を検討し、実施することになりました。



LINE 公式アカウント「環境省」を開設！

環境省は、令和2年7月31日に、LINE 公式アカウント「環境省」を開設し、熱中症予防対策の情報配信を開始しました。スマートフォンなどの LINE アプリで、LINE 公式アカウントを友だち追加すると、熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を、受け取ることができます。



アカウント名：環境省 LINE ID：kankyo_jpn

参考：環境省 熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症にはご用心！

6月なのに「熱中症！？」と思っていませんか？実は6月の梅雨の時期でも気がつかないうちに熱中症を引き起こしてしまうことがあります。じめじめした空気や気温の上昇に身体がまだ慣れていないこの時期こそ、早めの対策が大切です。ここでは大学生にとって身近な熱中症リスクとその予防について紹介します！

大学生に多い熱中症の場面

① 運動サークル・部活動中

水分補給を忘れがちになってしまう

② 長時間の屋外移動やアルバイト

強い日差しの中での自転車や徒歩での通学や配達系のバイトは要注意

③ 教室・自習室・寮での油断

室内でも換気不足やエアコン未使用であると熱がこもりやすい



熱中症予防のためにできること

- 1, こまめに水分・塩分を補給する
- 2, 暑さに身体を慣らす
- 3, 通気性の良い服を着る
- 4, 体調が悪いときは無理をしない

熱中症になってしまったら

- ・涼しい場所に移動
- ・服をゆるめる
- ・水分をとらせる
- ・首や脇の下、足の付け根を冷やす

参考文献：環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

厚生労働省熱中症予防のための情報・資料サイト https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

記事作成：子どもケア学科3年 高橋 希実さん



雨が降ると体調が悪くなる！？

「低気圧のときや雨の日は、どうも調子が悪いな」などを感じる人はいませんか？季節の変わり目や天気の良い日に古傷が痛む、といったことは昔から言われてきました。これらは総じて「**気象病**」「**天気病**」などと呼ばれています。

気象病とは、天気の変化によって引き起こされる何らかの身体的・精神的な不調のことを言います。気象病の種類には以下の2種類があります。

- ①めまい、吐き気、肩こり、イライラ、情緒不安定などのように突然発生する症状（不定愁訴）
 - ②偏頭痛・関節痛・古傷の痛みの再発などのように、もともと持っていた持病が悪化して現れる症状
- ※②は天気痛と呼ぶこともあります。

症状を和らげる
セルフケア



- ・耳たぶの少し上を水平に引っ張り、5～10秒したら離す
 - ・ヨガやストレッチなど、ゆっくり長くできる運動をする
 - ・同じ時間に起床し、同じ時間に就寝するなど規則正しい生活を心がける
 - ・適度な有酸素運動をしたり、湯船にゆっくりつかったりして適度に汗をかく等
- 普段からこうしたことに気をつけていると自律神経が整いやすくなり、気象病の症状が出にくくなると言われています。



参考文献：日本生命 <https://www.nissay.co.jp/kaisha/kenkosupport/column/136/>

Canteen から今月の献立



6月 つるんとさっぱり！梅とオクラの冷やしうどん



梅雨の季節となり、じめじめとした日が増えてきました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

今回は、じめじめとしたうとうしい時期に旬のオクラを使ったさっぱり食べられるメニューです！

しっかり食べてじめじめとした梅雨を乗り越え、暑い夏に向けて夏バテ防止しましょう！



材料

- 冷凍うどん：1玉(180g)
- オクラ：3本(36g)
- 梅干し：1個(20g)
- めんつゆ（2倍濃縮）：20cc（20g）
- 水：60cc(60g)



オクラは緑色が濃く、うぶ毛でびっしりなものを選ぶのがポイントです！

作り方

- ①オクラを耐熱皿に並べてラップをし、レンジで40秒加熱する。
- ②①をお好みの大きさに切り、たねを取った梅干しを混ぜ合わせる。
- ③冷凍うどんをレンジで3分ほど加熱する。
- ④③を冷水でしめる。
- ⑤めんつゆ（2倍濃縮）と水を混ぜ合わせてつゆを作る。
- ⑥お皿にうどんを盛り、オクラと梅干しを乗せ、つゆをかける。

栄養価

- エネルギー：349kcal
- タンパク質：8.9g
- 脂質：1.0g
- 炭水化物：63.9g
- 食塩：3.7g

