

保健センターだより

R7年度2号

発行日：R7.7



連日の猛暑に、身体も気持ちもぐったりしやすい季節ですね。梅雨が明けて夏本番…とはいえ、強い日差しと湿度の高さで、思っている以上に疲れがたまりやすい時期です。忙しい時期ではありますが、意識的に「ちょっと休む」ことも大切にしてみてください。

熱中症警戒アラート発令中です

熱中症の症状：めまい、立ちくらみ、生あくび、
大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り

吐き気や嘔吐、なんとなく意識がおかしい場合は、重度の症状が出はじめているサインです。

様子がおかしいと思ったら積極的に声をかけ合いましょう。
重度の場合、救急車を呼ぶなどの対応が必要になります。

熱中症が疑われるときの対応ポイント

①涼しい場所への避難

②身体の冷却

濡れタオルで、全身（特に頭・首・背中）を拭き、気化熱を利用して体温を下げましょう。

③水分・塩分補給

経口補水液を飲みましょう

緊張のもたらすちょっといい効果

緊張にはネガティブなイメージがつきまといがちですが、心理学的には「適度な緊張」は私たちの心身にとってプラスに働くことが知られています。

1. 集中力が高まる

適度な緊張は脳を目覚めさせます。覚醒レベルが上がることで、注意力や記憶力が一時的に高まり、試験や発表などに向けて集中しやすくなります。

2. ミスを減らすための意識が働く

緊張しているときは、「失敗しないように気をつけよう」という意識が働きやすくなります。これは普段よりも丁寧に、慎重に行動することにつながります。

3. 行動を後押ししてくれる

「少しドキドキするけど、やってみよう」と感じるとき、交感神経が適度に活性化しています。この状態は、私たちを行動へと向かわせてくれる“エネルギー源”でもあります。

「ヤーキーズ・ドットソンの法則」より

緊張とうまく付き合うために

- ・ 深呼吸をしてリズムを整える
- ・ 「ちょっと緊張してるな」と気づいて受け入れる
- ・ 小さく「できた！」を積み重ねる

緊張は、あなたが「がんばりたい」「大事にしたい」と思っている証拠でもあるのです。

兵庫県立大学 保健センター（受付時間 9：30～17：00）

☎ 078-925-9638

よろず相談
心理相談

✉ yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp

✉ kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp

一人で悩まず、気軽に相談してください