

保健センターだより



コロナもあり熱中症患者だとしても発熱があればすぐに受け入れてもらえない場合がある！普段からの予防も大切になってくるぞ。みんな意識を高めて熱中症対策をがんばるのじゃ！

熱中症対策

屋外での運動・部活動中はマスクを外そう！

熱中症予防 FOODS

朝、自宅でできる一番の熱中症対策は、**朝食を食べることです！**

こまめに水分も取りましょう。



寝ている間に水分を 700ml 失っています。意識して食べて予防しよう！



スポーツドリンクは二倍に薄めよう。飲みすぎは高血糖になります。

スポーツドリンク

バナナに塩をつけて食べる塩バナナも効果抜群だぜ！※塩は米粒ぐらいの量でお願いします！

保健センターの場所は PAL 棟 3 階奥にあります。ケガや、具合が悪くなったら我慢せずいつでもお気軽に来てくださいね。電話やメールもご利用ください。

北翔大学 保健センター ☎ 011-387-3984 mail: center@hokusho-u.ac.jp

月曜日～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～13:00 (土曜は月二回開室となっております)

