

熱中症を予防するポイント

- ◎喉が渇く前にこまめに水分補給
- ◎屋外で人と人の距離が確保できる時(2m以上)は適宜マスクを外す
- ◎屋外では帽子や日傘を使い、日陰を選んで歩こう
- ◎室内ではエアコンや扇風機を有効に使おう



これからの季節、熱中症に注意が必要です。熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく室内で過ごしているだけでも起こります。環境省では、熱中症予防のため、**気温**だけでなく、**湿度**や**輻射熱**も考慮して「**暑さ指数(WBGT)**」というものを毎日ホームページ等で発表されています。**暑さ指数が28℃**を超えると熱中症の危険性が高まるので要注意！最高気温を気にしがちですが、湿度が高くなると、汗が蒸発しにくいので、身体から熱が放出されず熱中症になりやすくなります。最高気温だけでなく、暑さ指数も参考にして過ごしてみてください。 ※輻射熱とは、日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱のこと

日	月	火	水	木	金	土
~鳥取大学での新型コロナウイルスワクチン接種(学生・教職員等対象)について~ 鳥取・米子両地区で実施します。鳥取地区の予約・1回目接種期間(予定)は以下の通りです 予約:7月5日13時~7月8日まで(米子地区は別途予定) 1回目接種:7月20日~26日、7月29日~31日、8月1日(米子地区は8月中旬~)				1 こころの日 日本精神科看護技術協会が1998年に制定 	2 たわしの日 1915年のこの日、西尾商店の西尾正左衛門が、「亀の子束子」の特許を取得した 	3 波の日 七(な)三(み)で「なみ」の語呂合せ
4 梨の日 鳥取県東郷町の「東郷町二十世紀梨を大切にす町づくり委員会」が2004年に制定 	5 穴子の日 七(な)五(ご)で穴子の「なご」、穴子は夏バテに効果的であることから 	6 公認会計士の日 日本公認会計士協会が1991年に制定 	7 セタ 	8 なはの日 七(な)八(は)で「那覇」の語呂合せ 	9 ジェットコースターの日 1955年開園した後楽園遊園地に日本初の本格的なジェットコースターが設置された 	10 納豆の日 七(な)十(とお)で「なっとう」の語呂合せ
7月5日13時~ 鳥取地区新型コロナウイルスワクチン 1回目接種 予約期間 ~7月8日						
11 職業教育の日 全国専修学校各種学校総連合会が制定 	12 人間ドックの日 1954年、国立東京第一病院で人間ドックが始められた 	13 生命尊重の日 1948年のこの日、「優生保護法」(現在の「母体保護法」)が公布された 	14 内視鏡の日 七(な)一(い)四(し)で「ないし」の語呂合せ 	15 盆、盂蘭盆会 祖先の霊を供養する行事。胡瓜や茄子で牛や馬の形を作りお供えする。 	16 藪入り 昔、商店に奉公している人などが、休みをもらって家に帰った日。この日と1/16だけ実家に帰ることが許されていた 	17 理学療法の日 1966年のこの日、110名の理学療法士により日本理学療法士協会が結成された
18 光化学スモッグの日 1970年のこの日、東京都杉並区で日本初の光化学スモッグが発生した。 	19 サイボーグ009の日 1964年のこの日、漫画『サイボーグ009』が週刊少年キングで連載を開始した 	20 ハンバーガーの日 1971年、東京・銀座に日本マクドナルドの1号店が開店 	21 たいしょ 大暑 	22 海の日 	23 スポーツの日 TOKYO OLYMPIC 	24 劇画の日 1964(昭和39)年、青林堂が劇画雑誌『ガロ』を創刊
7月20日 ~ 鳥取地区 新型コロナウイルスワクチン 1回目接種期間						
25 かき氷の日 七(な)二(つ)五(ご)でかき氷のかつての名前「なつごおり」(夏氷)の語呂合せ 	26 幽霊の日 1825年、江戸の中村座で四世鶴屋南北作『東海道四谷怪談』が初演された 	27 スイカの日 スイカの縞模様を綱に見立て、七(な)二(つ)七(な)で「夏の綱」とよむ語呂合せ 	28 世界肝炎デー 2004年にヨーロッパと中東の患者のグループが10月1日の「国際C型肝炎啓発デー」として始めたのが始まり 	29 	30 梅干しの日 「梅干しを食べると難が去る」と言われてきたことから「なん(7)がさ(3)る(0)」 	31 パラグライダー記念日 1988年のこの日、北九州市で第1回パラグライダー選手権が開かれた
鳥取地区 1回目接種期間			鳥取地区 1回目接種期間			

*新型コロナウイルスワクチン接種に係る日程は7月1日時点の予定です。随時情報は更新されていますので、鳥取大学HPで必ず確認してください。