



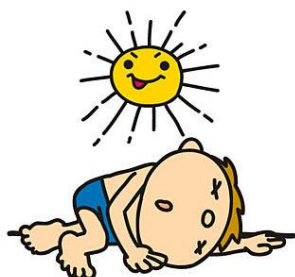
PoNP

2012年6月号

2012.7.6 発行

Project of Newspaper

～熱中症対策特集～



熱中症とは…

熱中症とは暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労（熱ひはい）、熱射病などに分けられます。この中でもっとも重いのが熱射病で、これは死亡事故につながります。かつて熱射病による死亡事故は軍隊や炭鉱、製鉄所などの労働現場で問題になりましたが、これらは活動基準や労働基準が策定されることによって現在ではほとんどなくなり、代わってスポーツによるものが問題になっています。

熱中症になってしまったら…

熱中症は何より予防が大切。熱中症の兆候に注意し、おかしいと思ったら早めに休むこと。もしなってしまったら

- ・涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給。
- ・水分は0.9%の生理食塩水が有効。（市販されている飲み物の成分表示を見てみよう！ナトリウム40～80mgがこれに該当します）
- ・冷却は皮膚を直接冷やすより、全身に水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ方が気化熱による熱発散を促進してくれる。また、首、脇の下、大腿部の付け根などの大きい血管を直接冷やすのも良い。

6/23 にボランち。内スポーツ大会

ボランち。内スポーツ大会が開催されました。種目はバドミントンとフットサル。なかなか運動する機会のない人にとってはいい機会になったのではないのでしょうか。ちなみにある方は、次の日に筋肉痛でまともに動けなかった人もいます。また開催したいですね！！



自転車マナー

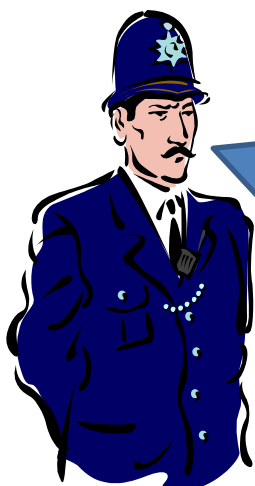
6月1日（金）から、新潟県道路交通法施行細則が一部改正され、自転車運転中の以下の行為は「5万円以下の罰金」が科せられることとなりました。

◎携帯電話を操作しながらの運転

◎イヤホン等で音楽を聴きながらの運転

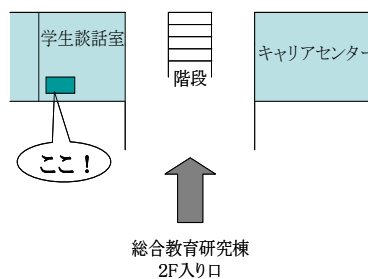
自転車と歩行者が衝突し、多額の賠償金支払い命令が出た事例もありますので、自転車運転の際には、これまで以上に交通ルールを守り、交通事故防止に十分努めるようお願いします

この行為は、やっと思い間違いがちなことかもしれませんが、安全のため



安全第一

私たちは平日、総合教育研究棟D棟2F学生談話室内で活動しています。ボランティアやボランち。に興味のある方はカウンターで活動しているスタッフに声をかけください！



連絡先：新潟大学学生ボランティア本部「ボランち。」

Tel・Fax： 025-262-7530

Mail: gakuserv@adm.niigata-u.ac.jp

HP : <http://www.nuvc.info/>

編集後記

まず、PoNP を楽しみにしてくださった皆様に対して、発刊が遅れてしまったことをお詫び申し上げます。今回は私達自身初の作成ということでシンプルなものになってしまいましたが、どうだったでしょうか。少しでも楽しんで読んでいただけたら幸いです。(＠v＠)(大山・朝妻)