

# ピア便り

2024年7月号

## 夏を楽しもう！

### ちょこっとコラム～熱中症予防～

本格的に暑くなってきましたね！夏はお祭りや海、プールなど、楽しいイベントが盛りだくさんですが、熱中症には要注意です！

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死に至ることもあります。熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に合った対策を取ることが重要です。室内では、扇風機やエアコンでの温度調節、遮光カーテン、すだれ等の利用、屋外では、日傘や帽子の着用、こまめな休憩などが大切です。また、からだの蓄熱を避けるために、通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用や、保冷剤、冷たいタオルなどでからだを冷やすことも大切です。もちろん、こまめな水分補給も忘れてはなりません！室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。

熱中症対策を万全にして、夏をエンジョイしましょう！！

担当ピア・アドバイザー 古沢光里

対面・電話・  
Zoom(要予約)  
で相談可能

#### 開室時間・地区および連絡先

予約なしの  
来室もOK

	豊中地区	吹田地区
時間	13:00～16:00	13:00～16:00
曜日	月・水・金	木
連絡先	campuslifekenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp (06) 6850-6651 (電話受付は13時～16時/月・水・木・金のみ)	

#### ☆ こころの元気度チェック ☆

- 朝なかなか起きられない
- たっぷり寝たつもりでも疲れがとれない
- 周囲から「顔色がよくない」と言われる
- 頭痛や腹痛など、原因不明の痛みが続く
- 部屋が片付いていない
- 学校に行くのがおっくうに感じる
- ものごとがなかなか決められない
- イライラや不安が多くなった
- 異常に食欲が出る、またはなくなる

豊中



学生交流棟 3階

吹田



サイバーメディア教育実習棟 2階

何個当てはまりましたか？

以前と比べて変化はあったでしょうか？  
忙しい中でも意識的に自分を労わってみましょう。チェックが多い場合や不調が長引く場合は、お気軽にご相談くださいね。

今月の  
ピアStation Café

# ヨガ&ストレッチ



学期末が近づいてきて、最近なんとなくすっきりしない、知らないうちに力が入って肩が凝っているなど、身体の不調も出てくるこの時期。似たようなモヤモヤを抱える学生やピア・アドバイザーと、ゆっくりと身体を動かしてみませんか？初めての方でも取り組みやすい動きで、一緒に身体をほぐしましょう！

※動きやすい服装でご参加ください。ヨガマットはこちらでご用意いたします。

日時：**2024年7月26日(金) 13:30～15:00** (担当：生田・田畑)

対象：本学学生 参加費：無料

場所：豊中キャンパス 学生流棟3階 会議室(304号室)\*カフェテリアかさねの上

申込方法：[seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp](mailto:seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp) へメール

- ①お名前 ②学籍番号 ③学部/研究科 ④学年  
⑤連絡先 ⑥件名「ヨガ」を明記してください。

申込期限：**2024年7月23日(火)まで!**

問い合わせ先：[seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp](mailto:seikatsu-stu@ml.office.osaka-u.ac.jp)

もしくは 06-6850-6651

(電話受付は13時から16時/月・水・木・金のみ)



お申し込みは  
こちらから

## ピアStation Café「マインドフルネス呼吸法」～振り返り～

「マインドフルネス呼吸法」では、参加者さんたちと2つの方法でマインドフルネスを実践してみました。ご参加いただきありがとうございました！参加者さんからの感想を一部ご紹介します。



マインドフルネスという内容に興味があったので参加させていただきました。他の学生と交流できる機会でもありと感じ、他のイベントにも参加したいと感じました

今後も様々なテーマでピアStation Café・ゆるりとピアサロンを開催予定です。ご参加お待ちしております！

## 「ぴあポスト」への投稿も募集中！



他の人に直接きくのはためらうけど誰かにきいてみたいそんな「心のつぶやき」にピア・アドバイザーが回答します！

回答は随時発行予定です



投稿はこちら