

# 北辰寮新聞

平成25年  
6月号  
広報委員会

陸上競技：松江総合運動公園松江市営陸上競技場  
水泳：島根県立水泳プール  
ソフトテニス：松江総合運動公園松江市営庭球場  
バドミントン：松江市総合体育館

バスケットボール：鹿島総合体育館  
剣道：松江工業高等専門学校第一体育館

## もうすぐ高専大会

7/5～7/7に、松江、米子会場にて中国地区高専体育大会が開催されます。運動部の皆さんがベストの状態で見守るよう応援していきましょう



バレーボール：米子産業体育館  
ハンドボール：境港市民体育館  
硬式テニス：米子市東山テニスコート  
サッカー：米子市営東山陸上競技場  
硬式野球：伯耆町総合スポーツ公園野球場  
西伯カントリーパーク野球場

卓球：安来市民体育館

柔道：鳥取県立武道館小道場1

## ビートた〇〇しの 本当は怖い寮生の医学

### 熱中症編

最近一気に気温が上がりました。梅雨の湿気と連日の猛暑・・・室内でも過度の水分不足に陥ると熱中症になる危険性があります。熱中症を防ぐために以下のことを心掛けましょう。

### ①体調を整える

睡眠不足や風邪気味など、体調が悪いときは外出を控えましょう。

### ②服装に注意

通気性の良い服を着ましょう。帽子がある◎

### ③こまめに水分補給

「のどが渇いた」と感じた時点で水分が不足しています。スポーツドリンクがおすすですが、飲みすぎると体内の糖分濃度が濃くなってしまうのでほどほどに。

### ④もしものときは寮事務へ

最悪の場合命を落とす危険性があります。嫌なことがあっても早まらないように。

### 夏バテ編

#### ①夏バテの原因

気温の変化や湿度の変化に合わせて体温を保とうとして、体力を消耗してしまうこと

#### ②症状

▼食欲・やる気などが無くなる  
▼体がだるくなる など

#### ③合併症状

▼夏風邪 ▼熱中症

#### ④予防策

▼規則正しい生活習慣  
▼室内と外気の温度差を少なくする

まだ夏は始まったばかりです。体調に気を付けて快適な夏を過ごしましょう！

## 押さえておきたい！ 快適な夏の過ごし方

夏本番に近づいてきました。今年からエアコンが設置されたので夏でも快適に過ごせると思います。今回はエアコンを効率よく使用するための扇風機の使い方を紹介したいと思います。

それは部屋の空気を対流させ、素早く全体の温度を下げることで、エアコンの設定温度の感知センサーはエアコン本体に設置されています。ですから、部屋が冷えても部屋の上部に設置されているセンサーが設定温度に達するの間に時間がかかり、自動設定の風量が強のままになり効率が悪くなってしまう。

エアコンの冷風が最も届いているところから扇風機を上向きにして風を上を送りましょう。

そうすることで素早く部屋の温度が下がります。

エアコンの電気代は高額になるので少しでも工夫してエコな寮生活を心がけましょう。



## 今月の予定 (6/21~7/14)

- 7/2：高専大会壮行会
- 7/3：工場見学
- 7/4：金曜授業
- 7/5~7/7：高専大会（休講）
- 7/9~7/11：スポーツ大会
- 7/10：一斉清掃

新聞に絵や写真や誕生日やエッセイなどを投稿してプレゼントをGET!!  
誰か…広報委員にネタをください…お願い…



次号予告  
【号外】 Welcome to Hokushin-Ryo  
【超速報】 高専大会 楽しい夏休みの過ごし方 投稿BOX作ってみたよ♡  
1年生's VOICE  
Facebook始めました  
…and MORE!!

発行予定日は7/12です！

## 夏が始まりましたので 「夏までに痩せる」は 終了とさせていただきます

諦めたくない寮生のためのダイエット特集  
※自己責任で行ってください  
※「現状を把握する」「摂取カロリーより消費カロリーを多くする」を守ったうえで行ってください  
※無茶な減量は健康や命を危険に晒す可能性があるのでもやめましょ

