



令和7年度第3回 クラブ・サークル連絡会

令和7年6月11日（水）

学生支援チーム

課外活動担当 櫻井

熱中症とその予防

保健管理センター

熱中症とその予防

保健管理センター

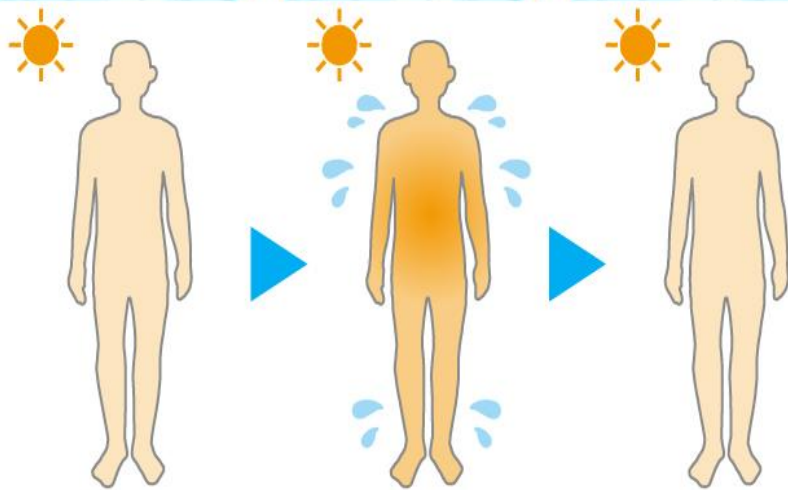
熱中症のメカニズム

平常時

蒸し暑い中で
運動や仕事をしていると、
体内で熱が発生

気化や熱放散で、
適切に体温が調節されると…

体外にうまく熱を捨て、
通常状態に

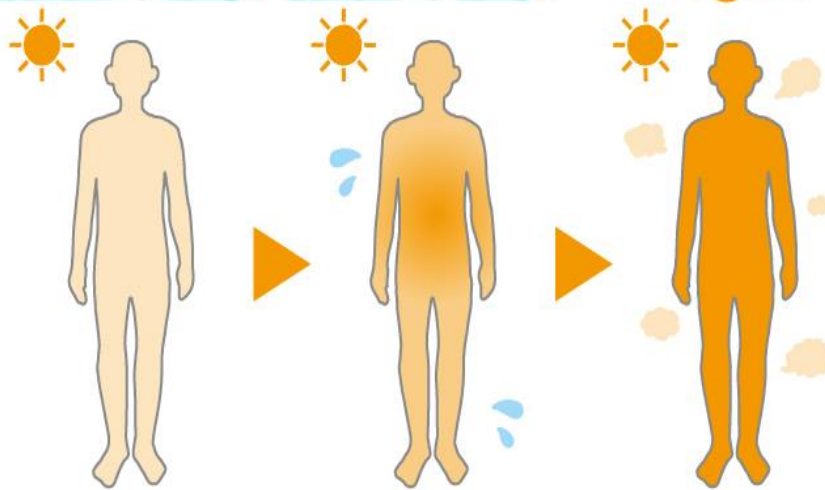


異常時

蒸し暑い中で
運動や仕事をしていると、
体内で熱が発生

体外にうまく熱を
捨てられず、体に熱が
たまってしまうと…

熱中症



症状



もし熱中症かなと思うサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関に連れて行きましょう。

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- ☐めまいや顔のほてり ☐体のだるさや吐き気 ☐汗のかきかたがおかしい
- ☐体温が高い、皮ふの異常 ☐呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない ☐水分補給ができない
- ☐筋肉痛や筋肉のけいれん（※全身のてんかんと間違えないよう注意して様子を確認してください。）



いしき とお
意識の遠のき



た
めまいや立ちくらみ



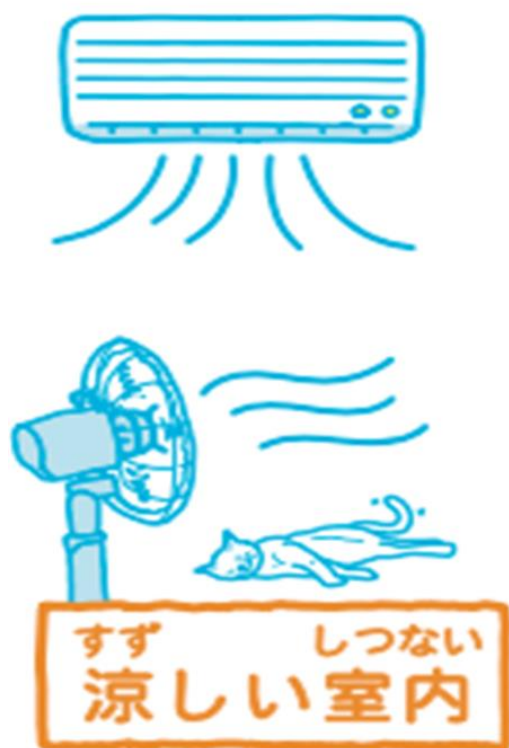
きんにくつう てあし
筋肉痛や手足のけいれん



からだ は け
体のだるさや吐き気

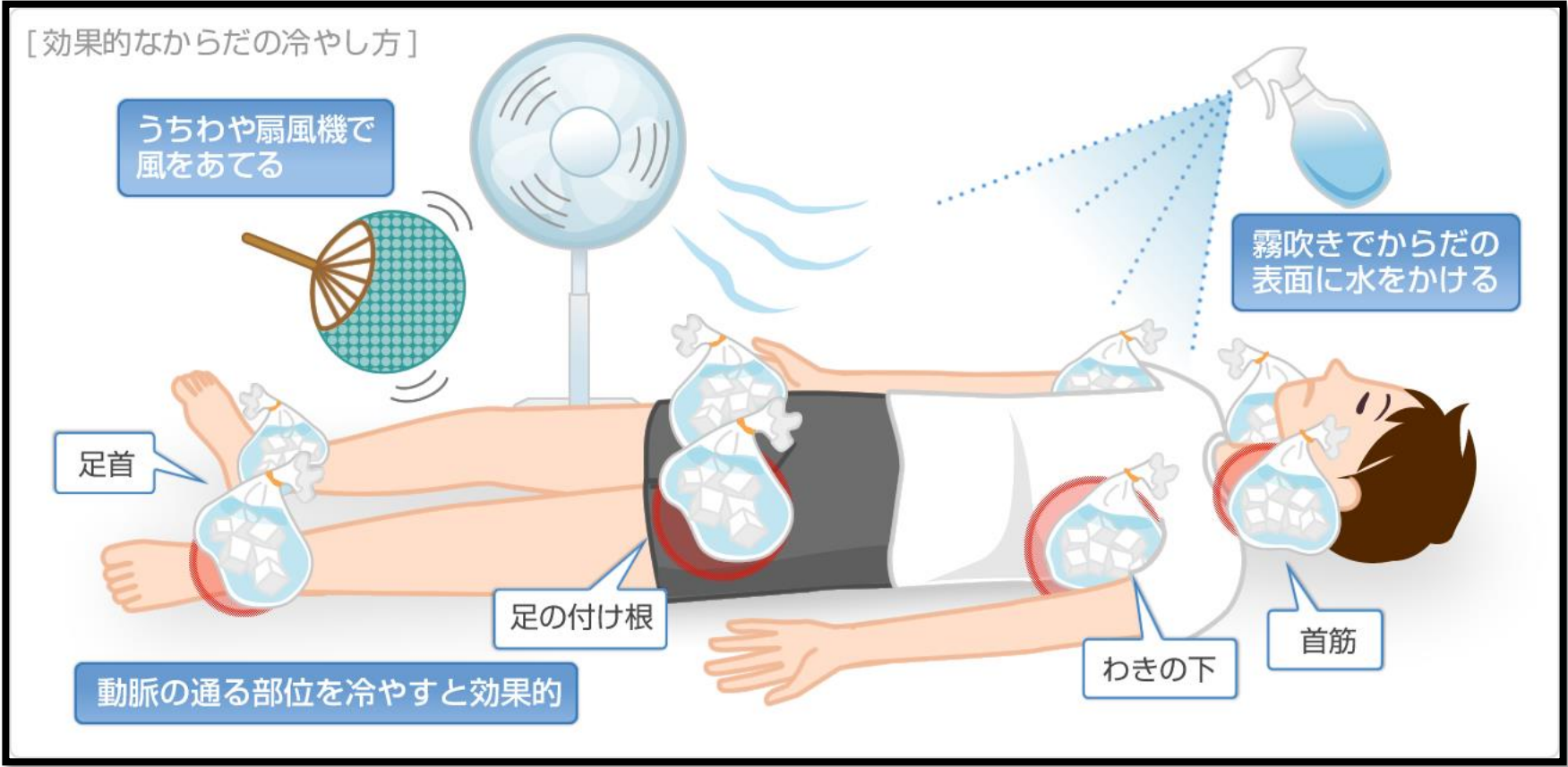
応急処置で大切なポイント①

涼しい場所へ移動しましょう



応急処置で大切なポイント②

衣服をゆるめ、体を冷やして体温を下げましょう



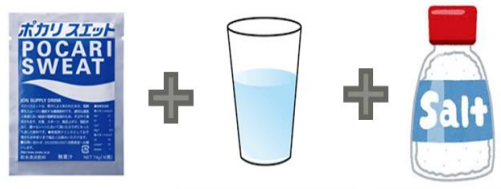
体全体を冷やせないなら
⇒手のひら冷却法



応急処置で大切なポイント③

塩分や水分（スポーツドリンク）を補給しましょう

	アイソトニック飲料	ハイポトニック飲料	
商品例	ポカリスエット アクエリアス など	アクエリアスゼロ イオンウォーター など	OS-1
浸透圧	体液と同じ	体液より低い	
食塩相当量(100ml中)	約0.1g	約0.1g	約0.3g
糖質(100ml中)	約4～6g	約2～3g	
運動前	○	△	
エネルギー補給	○	△	
水分・塩分補給	△	○	
熱中症時	△	△	○



1L用の[®] 加粉末 2Lの水 1gの塩

2リットル分の
ハイポトニック
飲料

意識がない場合



**誤って気道に入る危険性があるため
無理に飲ませず救急車を！！**



救急車が到着するまでの間に
「涼しい場所への移動」「体を冷やす」
応急処置をしましょう

**嘔気や嘔吐症状が
ある場合**



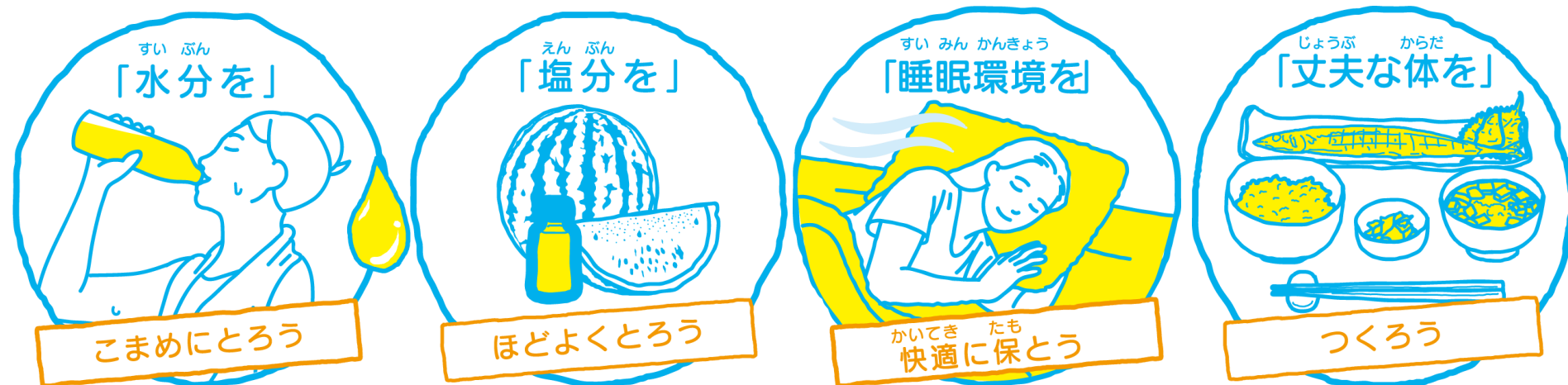
**胃腸の動きが鈍っているので、
無理に飲ませず医療機関へ**

安静にして様子を見ている場合でも
症状のある人を1人きりで休ませず
必ず誰かは側で見守りましょう



対策①

シーズンを通して、 暑さに負けない体づくりを続けよう

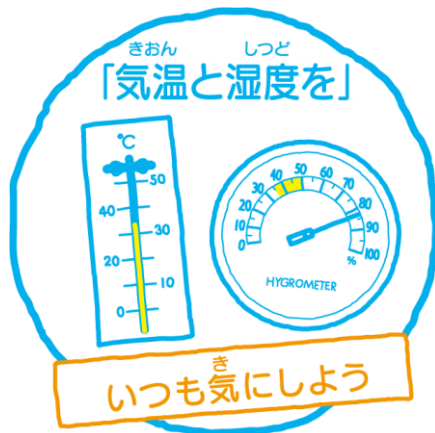


暑熱順化 ・ ・

体が暑さに慣れること。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて暑さに強くなる
数日から2週間程度かかる

対策②

日々の生活の中で、 暑さに対する工夫をしよう



対策③

特に注意が必要なシーンや場所で、
暑さから身を守るアクションを



熱中症予防のための身体冷却方法

・外部冷却

伝導や対流による非蒸発性熱放散と
発汗による蒸発性の熱放散のしくみ

アイスパック、送風、手のひら冷却など



・内部冷却

皮膚や筋肉の温度を大きく低下させることなく
身体の内부를冷却

冷たい飲料、アイススラリー



【冷却のタイミング】

運動前	体温を低下させ運動時間を延ばす
運動中・休憩時	体温や筋温の過度な上昇を防ぎ、疲労感や暑さを和らげる
運動後	疲労軽減、筋損傷や炎症反応を抑え、リカバリー効率の向上

暑さ指数

WBGT = Wet Bulb Globe Temperature : 湿球黒球温度

ねっ ちゅう しょう よ ほう うん どう し しん 熱中症予防運動指針

WBGT (℃)	湿球温度 (℃)	= 気温 乾球温度 (℃)	運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
28	24	31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など 体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
25	21	28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり 適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21	18	24	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、 運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
			ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、 適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどでは この条件でも熱中症が発生するので注意。

安全に活動できるか事前に判断を！
活動は涼しい時間や時間短縮を！

お願い

- 部活動が安全に実施できるか事前に判断を
- 熱中症を起こしやすい人は運動を軽減
- 体調不良時は、部活動参加を見合わせる
- 部活内で気軽に声をかけ合えるように



- 車や自転車は、指定された場所に駐車を



MIEXPO 2025

みえの未来図共創DAY

(仮) 学生と企業との交流イベントについて



三重大学 研究・地域連携部社会連携チーム

MIEXPO 2025

みえの未来図共創DAY

(仮) 学生と企業との交流イベントについて



三重大学 研究・地域連携部社会連携チーム

MIEXPO2025の開催について

開催趣旨

三重大大学が持つ教育・研究・地域貢献の力を最大限に発信し、地域住民、企業、教育関係者、学生、高校生たちとつながる「知の祭典」を開催。大学のリソースを活かし、地域課題の解決や未来の人材育成につなげる。

開催日

2025年10月18日(土)、19日(日)【2日間】

開催場所

三重大大学上浜キャンパス内
(三翠ホール、附属図書館、CeMDS、環境情報科学館、地域共創プラザ など)

アート＆サイエンスフェスタ

主な対象：地域住民

<概要>

- 芸術・文化・科学に関する教育研究活動の紹介
- 子どもから大人までを対象としたイベント など

アカデミックフェア

主な対象：本学学生・教職員、地域住民、高校生

<概要>

- 各学部等代表学生による研究発表・シンポジウム
- 学生・SSH校生徒による個別研究発表 など

他の企画も案段階です！

MIEXPO2025

対象：地域住民、企業、教育関係者、学生、高校生など

みえの未来図共創DAY(案)

主な対象：企業・学生

<概要>

- 学生と企業との交流イベント
- 親睦会

オープンキャンパス

主な対象：高校生・保護者

<概要>

- 模擬授業(学部紹介)、キャンパスツアー
- 個別進学会、施設見学 など

MIEXPO 2025 みえの未来図共創DAY

企画の目的 なぜこのイベントをやるの？

学生団体と地域企業との交流促進

三重大大学のクラブ・サークル等の学生団体と、県内企業との出会いと対話の機会を設けることで、互いの理解と信頼関係を築き、地域とのつながりを深めます。

企業の社会貢献と人材交流の推進

企業にとっては、地域貢献や次世代人材との接点構築、将来的な採用・広報機会につながる場を提供します。

学生活動への実質的支援の創出

企業からの金銭的・物的支援や連携機会を通じて、学生団体の活動基盤を強化し、課外活動の充実を図ります。

地域連携のモデル構築

大学・学生・企業が協働する新しい地域連携のかたちを実践し、他大学や地域にも波及可能な先進事例とすることを目指します。



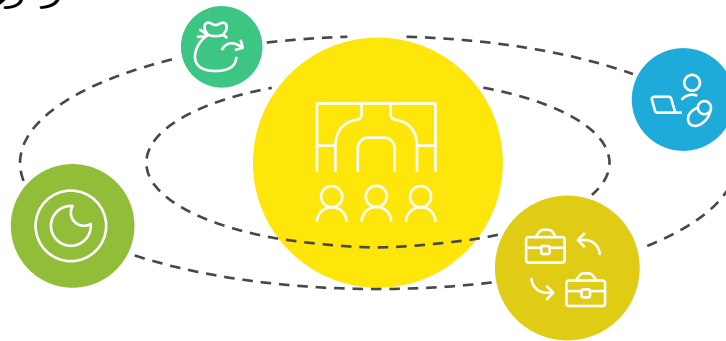
参加のメリット

学生団体の活動支援のチャンスが得られる

企業に対して、自分たちのクラブ・サークル活動を直接アピールできる機会となり、金銭的支援や物品提供などのサポートを受けられる可能性があります。

新しい視点や連携の可能性が見つかる

異なる業種の企業との接点から、これまで考えていなかった活動の広がりや、地域との連携方法を発見するきっかけになります。。



社会人との交流経験を通じて成長できる

地域企業の方との対話を通じて、実社会との接点を持つことで、自身の将来像を考えるヒントやビジネスマナー・伝え方の力を自然と学ぶことができます。

サークル・クラブの知名度向上につながる

学外関係者に向けて自団体を広く紹介することで、メディア露出や企業との長期的な関係構築に発展する可能性があります。

当日の流れ（案）

- （案１）企業にブースを設置してもらい会社紹介・支援内容をアピールしてもらおう。そこにクラブ・サークル単位で訪問する。
 - （案２）クラブ・サークルでブースを設置して活動内容・魅力、支援して欲しい内容をアピールする。そこに企業の担当者が訪問する。
 - （案３）企業、クラブ・サークルで共にブースを設置しお互いにアピールする。そこに企業の担当者、クラブ・サークルが訪問する。
 - （案４）企業からは会社紹介・支援内容の発表を行ってもらい、クラブ・サークルは発表に基づき、後の懇親会でコンタクトを取る。
 - （案５）企業からは会社紹介・支援内容の発表を、クラブ・サークルから活動内容・魅力、支援して欲しい内容の発表を相互に行い、後の懇親会でコンタクトを取る。
- ・会場は環境情報科学館のロビーを予定しています。
 - ・いずれの流れでも、イベント後に企業と学生との懇親会を予定しています。

その他

【事前準備について】

- ・当日の流れによりますが、できるだけ気軽に参加できる構成にしたいと思います。

【イベント後の流れ】

- ・名刺交換・その後の連絡は各自にお任せします。
- ・大学はその後の交渉・支援に関与しません。
- ・企業と学生が自由に関係性を築くことを大切にしています。

【アンケートのお願い】

この後、簡単なアンケートを取ります。（所要時間：約3分）
参加希望の有無、希望内容などを教えてください。代表者1名が入力でOK！
右上のQRコードからアクセスしてください。

<https://forms.gle/SWfNMusGkb9WpTVU7>



↑ ココから回答してね ↑



活動計画書および遠征届の提出について

活動計画書は三重大学HPに掲載しています。

(大学HP在学生用ページ→課外活動・施設利用・ボランティア→課外活動の概要
各団体でダウンロードして期限までに提出してください。)

活動計画書	毎月の活動計画書は、 こちらから ダウンロードしてください。 提出方法：記入後、 Moodle(クラブ・サークル活動用&情報共有) へ提出 活動なしの月も提出してください。 ☆ 未提出の団体は学内施設の利用は出来ません	R7.6月分提出期限 ☆令和7年5月16日(金)まで
-------	--	---

遠征・学外 合宿届・一 時 入構許可	課外活動を学外で行う場合(対外試合・学外活動・クラブ旅行・一時入構許可等)に提出します。 注：課外活動の安全のために、必ず提出してください。 届出は電子申請になっていますので、UNIPAに統一アカウントでログインしてweb申請の機能を利用して届け出下さい。 https://unipa.mie-u.ac.jp/uprx/ ※ワークフロー担当者が変更の場合は、 学務部学生支援チーム1番窓口(課外活動担当)において手続きをしてください。	7日前までに!! 必ず提出すること! 【全団体が対象です】
-----------------------------	--	---

活動計画書

・活動しない月は、【活動計画書】として必ず提出してください!

・活動場所も必ず記入すること! 学外の場合は行き先も記入し、
遠征・学外合宿届も忘れずに提出すること!!!

遠征・学外合宿届

・学外での活動の際は必ず提出のこと!! ~~【ワークフローシステム】~~
UNIPAのweb申請

○施設使用計画書 7 月分の提出について

提出期限：6 月 2 0 日（金）まで

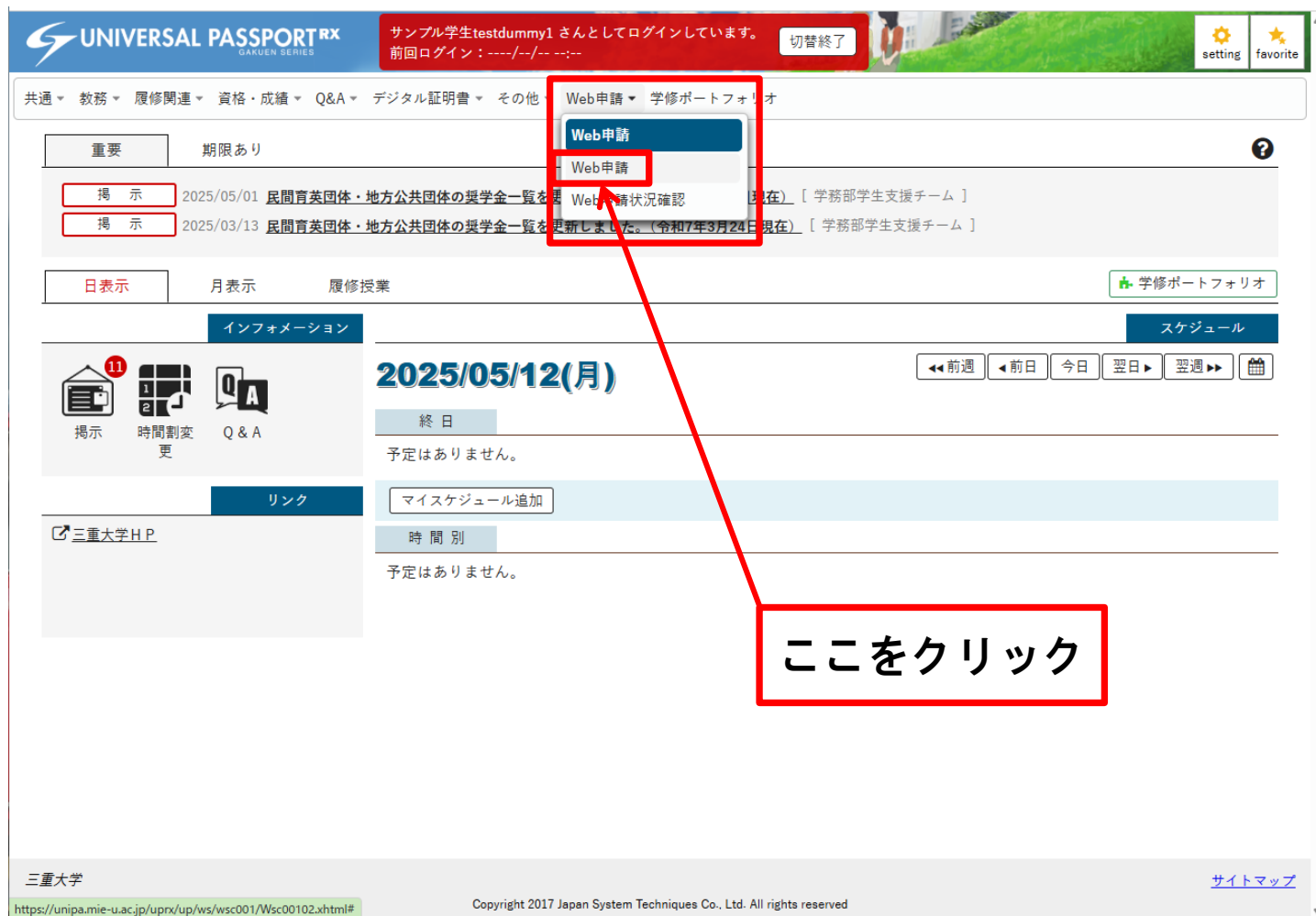
運動系の課外活動施設を定期的に利用している団体は毎月の施設使用計画書を前月の第 3 金曜日までに【UNIPA】から申請してください。

なお、施設使用計画書はこれまでの活動計画書と異なり顧問教員への送付は原則必要ありません。

但し顧問教員と相談のうえ引き続き送付して欲しい等の要望があれば対応してください。

また、期限までにUNIPAへ申請のない団体には施設の貸し出しは出来ません。忘れないように注意してください。

課外活動に関する電子申請・届出について(ワークフローシステム)



The screenshot shows the 'UNIVERSAL PASSPORT RX' interface. At the top, a red banner indicates the user is logged in as 'サンプル学生testdummy1さん'. The main navigation bar includes 'Web申請' and '学修ポートフォリオ'. A red box highlights the 'Web申請' button in the top navigation bar. A red arrow points from this button to a callout box containing the text 'ここをクリック' (Click here). Below the navigation bar, there is a table of announcements. The first row shows a date of 2025/05/01 and a title about scholarship information. The second row shows a date of 2025/03/13 and a title about scholarship information updates. The interface also includes a calendar view for May 2025, with the 12th highlighted. The footer contains the university name '三重大学' and a copyright notice for Japan System Techniques Co., Ltd.

UNIVERSAL PASSPORT RX
GAKUEN SERIES

サンプル学生testdummy1さんとしてログインしています。 切替終了
前回ログイン：----/--/-- --:--

setting favorite

共通 ▾ 教務 ▾ 履修関連 ▾ 資格・成績 ▾ Q&A ▾ デジタル証明書 ▾ その他 ▾ Web申請 ▾ 学修ポートフォリオ

重要 期限あり

掲 示 2025/05/01 民間育英団体・地方公共団体の奨学金一覧を Web申請状況確認 (現在) [学務部学生支援チーム]

掲 示 2025/03/13 民間育英団体・地方公共団体の奨学金一覧を更新しました。(令和7年3月24日現在) [学務部学生支援チーム]

日表示 月表示 履修授業 学修ポートフォリオ

インフォメーション スケジュール

11 掲 示 時間割変更 Q & A

2025/05/12(月)

終 日
予定はありません。

マイスケジュール追加

時 間 別
予定はありません。

ここをクリック

三重大学

Copyright 2017 Japan System Techniques Co., Ltd. All rights reserved

サイトマップ

課外活動に関する電子申請・届出について(ワークフローシステム)

 UNIVERSAL PASSPORT RX
GAKUEN SERIES

サンプル学生testdummy1さんとしてログインしています。
前回ログイン：----/--/-- --:--:--

切替終了

setting favorite

共通 ▾ 教務 ▾ 履修関連 ▾ 資格・成績 ▾ Q&A ▾ デジタル証明書 ▾ その他 ▾ Web申請 ▾ 学修ポートフォリオ

Web申請お知らせ確認 ▾ 申請書選択

Web申請 [Wsc001]

Web申請状況確認

▼ 学籍変更関係

住所変更届	
1 住所変更届	現居住地の変更があった場合は転居後1週間以内に届け出てください。
連絡先変更届	
2 連絡先変更届	連絡先（電話番号、メールアドレス）を変更した場合は速やかに届け出てください。
通学区間新規・変更申請	
3 通学区間新規申請	【通学定期券購入者対象】住所変更等により新たに通学証明書が必要となる場合は速やかに申請してください。
4 通学区間変更申請	【通学定期券購入者対象】通学区間を変更する場合は速やかに申請してください。

▼ 学生証関係

学生証再交付願	
10 学生証再交付願	学生証再交付願の提出後、生協窓口（地域共創プラザ2階）で再発行料金の支払いをしてください。

▼ プラン・サークル関係手続き

活動関係	
club_002 遠征・学外合宿届	学外へ遠征や合宿等を行う場合に必要届出です。
club_003 構内一時入構許可申請	大学構内へ一時的に車両で入構する場合に必要な申請です。
club_005 課外活動施設使用計画書	課外活動施設の使用希望の有無について提出する計画書です。

▼ 証明書関係

<https://univ-passport-rx.com/portal/portal/bsa001/bsa00101.html#>

ここから
申請

Web申請に変わったことで顧問教員が承認者の一人となりました。そのため申請をすることで自動的に顧問教員が確認できるため、原則事前の送付は必要なくなりました。

翠陵会館・合宿所・クラブハウスの 予約について

- 令和7年8月分については、翠陵会館・合宿所・クラブハウスともに**7月1日**から予約可能となります。
- クラブハウスについても予約システムからの予約となります。
- 翠陵会館、クラブハウスの定期使用団体は、7月10日までに8月分の予約を行ってください。（それ以外の団体は7月11日以降です。クラブハウスの大ホールも11日以降に予約してください。）

※ 予約は、三重大学HPの翠陵会館・学内合宿所・クラブハウス予約システムから行ってください。

<https://www.mie-u.ac.jp/life/activities/kagai/post-21.html>

※定期使用を除き、同じ部屋の利用は週に2回までです。

6～7月の使用できない課外活動施設について

6～7月の課外活動施設使用予定

月 日	時 間	場 所	使 用 者	行 事 名	備 考
6月14日(土)	9:00～17:00	屋内トレーニング場	卓球部	リーグ戦	
6月14日(土)	9:00～13:00	クラブハウス大ホール	管弦楽団	外部講師レッスン	
6月15日(日)	8:30～20:00	翠陵会館 大集会室	吹奏楽団	外部講師レッスン	
6月14日(土)～6月15日(日)	8:30～19:00	テニスコート	ソフトテニス部	大会開催のため	
6月22日(日)	10:00～17:00	第一体育練習場	天狗う	演舞撮影	
6月28日(土)	9:00～13:00	クラブハウス 大ホール	管弦楽団	外部講師レッスン	
6月29日(日)	10:00～16:00	第一体育館	Internayional Group	留学生との交流会	
7月5日(土)	10:00～20:00	第一体育館1F	天狗う	大会前練習	
7月12日(土)	9:00～17:00	クラブハウス大ホール	吹奏楽団	コンクール練習	
7月26日(土)	9:00～17:00	クラブハウス大ホール	吹奏楽団	コンクール練習	
7月26日(土)～7月27日(日)	9:00～17:00	屋内トレーニング場	医学部卓球部	強化練習	

※課外活動施設の使用にあたっては、授業や学内行事（入試等）の使用が優先されます。直前で連絡が入ることがありますので、ご了承ください。

※7月22日～9月5日の間に各課外活動施設等にて消防設備点検が行われます。施設の利用自体は可能ですが点検時には非常ベル等の音響試験も行うとのことです。のでご注意ください。

団体結成届の提出について

令和7年度前期「団体結成届」提出団体数

全学

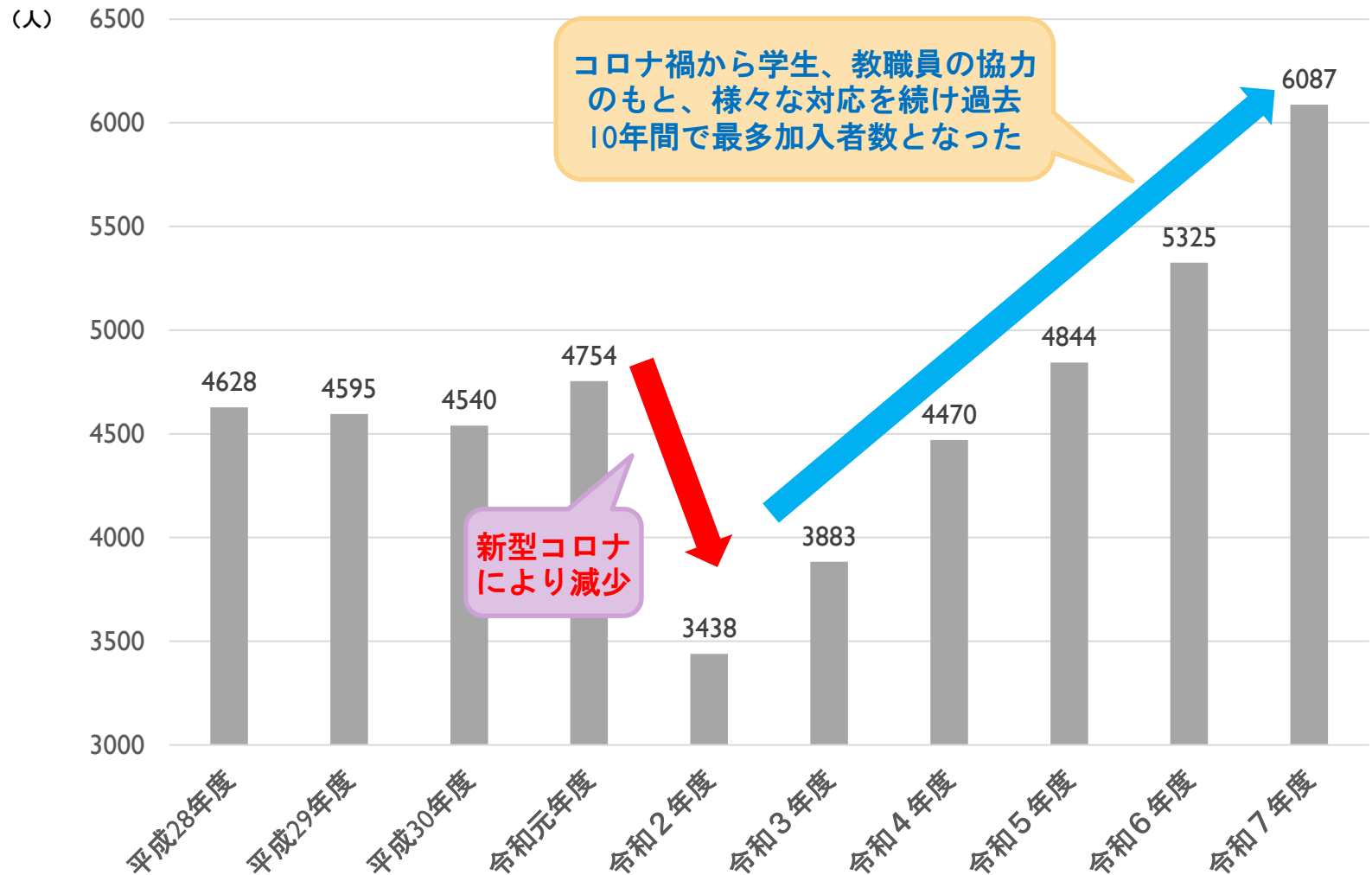
体育系	61団体（新規1団体）
文化系	73団体（新規9団体）

医学部

体育系	20団体（新規0団体）
文化系	15団体（新規1団体）

★新規・継続含めて明日の学内会議において承認後、令和7年度も公認団体となります。

クラブサークル加入者数の推移



クラブサークルの活動を通じて行動する力のアップを！

学生支援チームとの連絡について

平日（8：30～17：15）

課外活動担当：059-231-9060

平日夜間・土日

守衛室：059-231-9649（正門）

059-231-5231（南門）

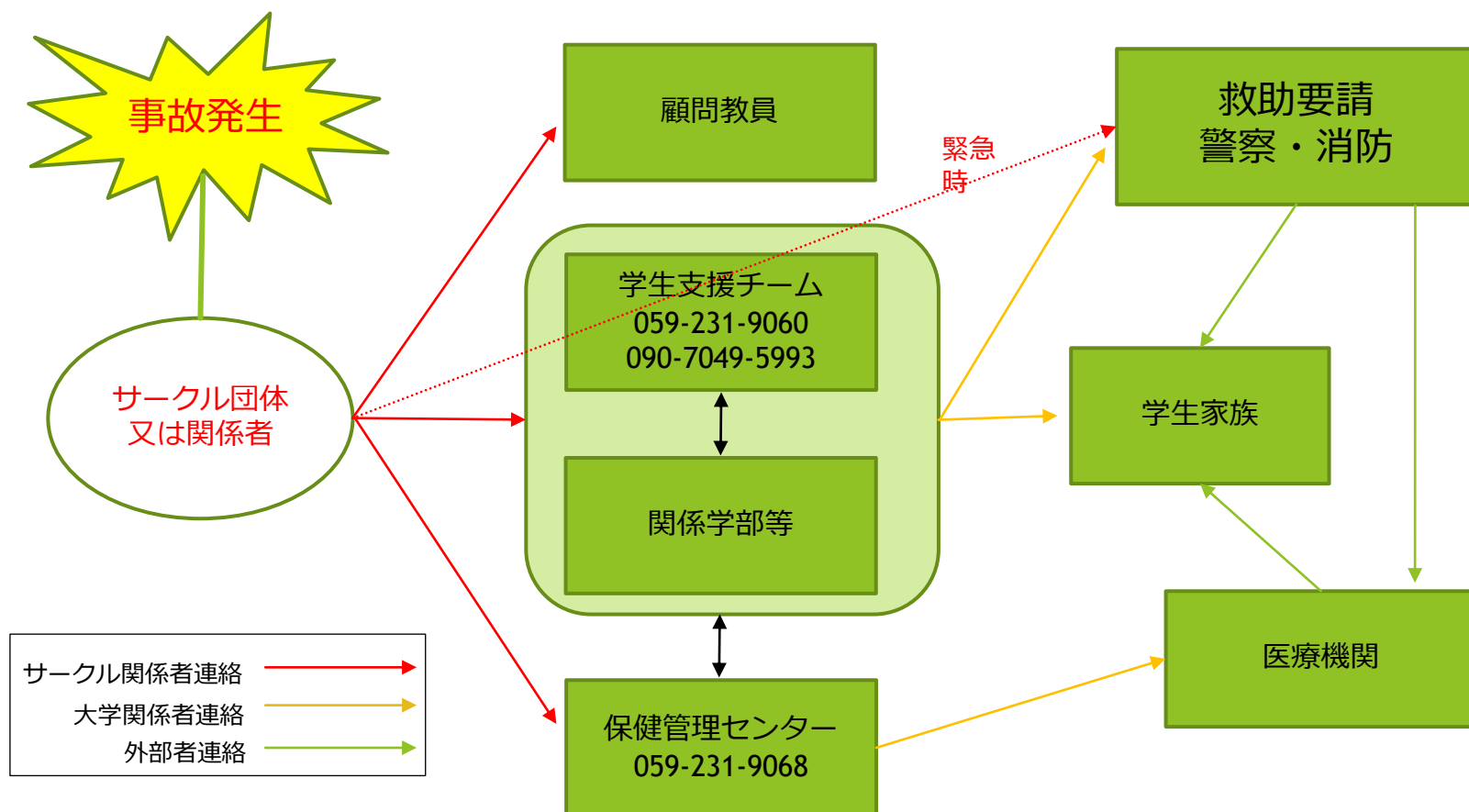
学生支援チームより電話にて問い合わせをすることがあります。

急を要する連絡の場合もありますので、こちらの課外活動担当の電話番号については登録等をして頂き、電話に出て頂くか、折り返しの連絡を頂くようお願いします。

その他、緊急時の連絡先にもなっていますので必ずご登録ください。

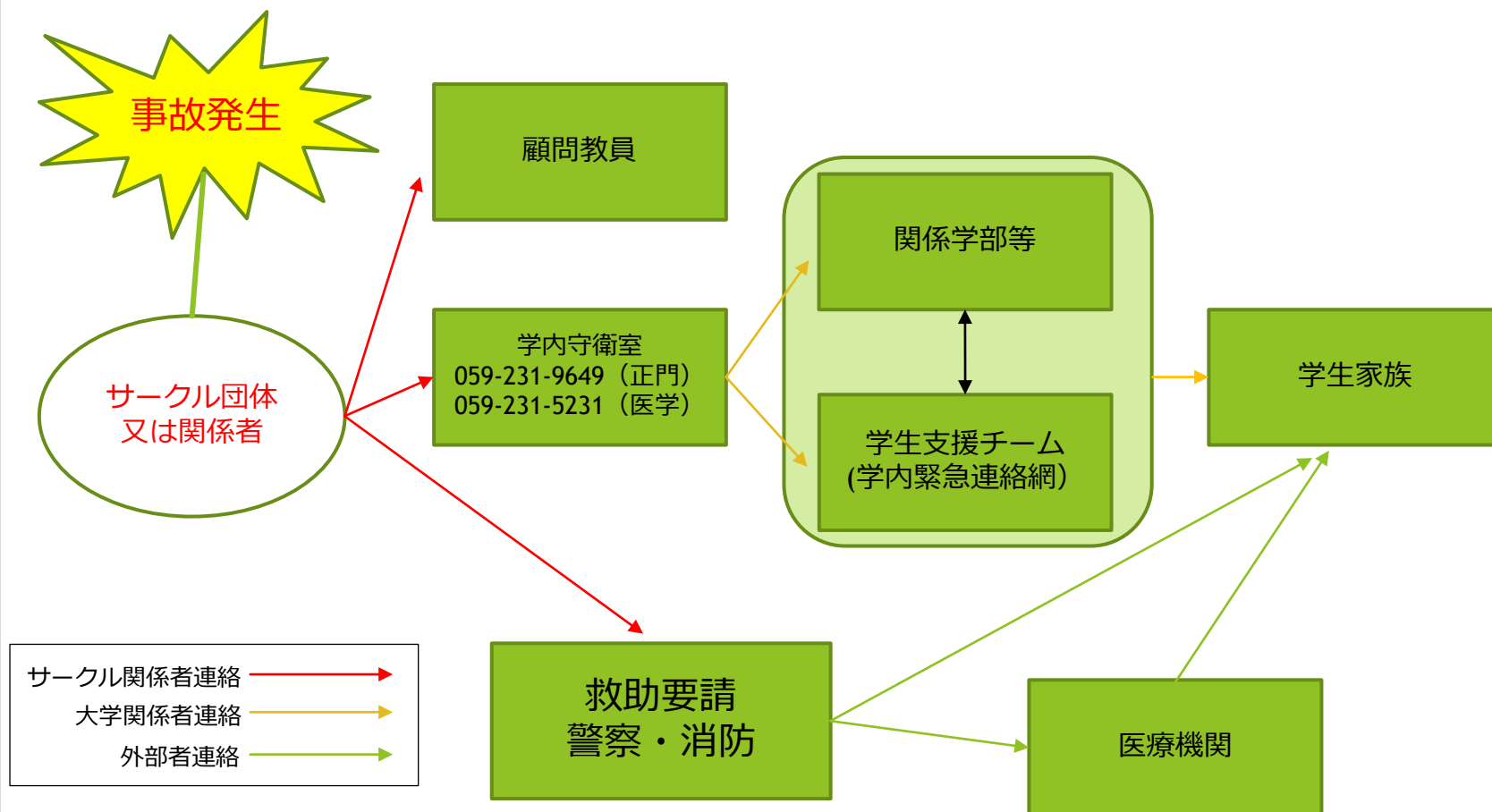
課外活動中の緊急時連絡体制について①

平日（８：３０～１７：１５）における連絡体制



課外活動中の緊急時連絡体制について②

休日・祝日及び夜間（８：３０～１７：１５以外）における連絡体制



台風・大雨等について

- つい先日梅雨入りしたところですが、異常気象や台風等により予想外の大雨が降ることがあります。

代表者や幹部の皆さまは日頃から気象情報を把握して、迅速に課外活動の中止・休止を決断・実施してください。

授業休講や早期帰宅等がユニパ等で通知された場合は、課外活動も中止・休止となります。

（なお、平日の17時以降や土・日曜日、祝日は大学からの連絡はありません。）

以上のことをクラブ・サークル部員（特に新入生）に予め周知してください。

また、事前に部室等の台風や大雨対策をしてください。（部室窓の戸締まり、用具・ネット等の片付け）

その他

- 課外活動時の移動手段について
 - 基本的には公共交通手段を推奨
 - もし自家用車で移動する際は、運転手は必ず任意保険に加入すること。
交代で運転するなど他人の車を運転する場合でも1日保険等に参加して万が一に備えてください。
- 質問

7月の連絡会について

7月9日（水）に開催

（代表者宛てに改めて連絡します。）

本日の連絡会の資料は、終了後に
三重大学HPの課外活動ページ及び
moodle「クラブ・サークル連絡用&
情報共有コース」に掲載します。