

今すぐ

熱中症対策

保健だより

熱中症というと、高齢者や乳幼児が発症するものと思いませんか？成人でも発症する熱中症。大学の新生活にも慣れたこの時期、また行事やイベントも多くなってくる季節を前に、熱中症を予防する方法や対処法をまとめてみました。

1 こんな時、熱中症注意 ～大学生に起こりがちなケース～

例1 Aさんのケース：週末、レポートの締め切りに追われ、睡眠不足。疲労感はあるけれど、日曜日にはサークル練習試合に参加。

例2 Bさんのケース：昨夜は発熱、発汗があったけど、朝には下がったので、今日は終日、イベントのアルバイトをする。

睡眠不足、疲労等の体力低下、脱水は熱中症になりやすいので**要注意！**
肥満の人も要注意

2 熱中症予防法 ～体が暑さに慣れていないこの時期から～

水分補給

喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を。日常生活ならお茶でOK。冷たいコーヒー、紅茶、アルコール類は利尿作用があるので控えて。大量の汗をかいた時は塩分も忘れずに。

外出時は

日陰で過ごす。ずっと日なたにいない。涼しい場所でこまめに休憩を。吸汗・速乾、通気性のある白系統の涼しいファッションで。帽子や日傘、熱中症対策グッズを活用する。

生活 早歩きなど日頃から汗をかく習慣を。バランスの良い食事をする。我慢しないでエアコンや扇風機を使う。気象情報（温度、湿度）をチェックする。

3 症状と対処 ～屋内でも屋外と同じように起こります～

めまい、筋肉痛
手足のしびれ
立ちくらみ
気分悪い、
ぼーとする

I度

頭痛、吐き気、吐く、
意識が何となくおかしい
体がだるい

II度

意識がない
話がうまくできない
まっすぐ歩けない
けいれん、体が熱い

III度

重症

涼しいところへ移動。冷たい飲み物を飲む。経口補水液、スポーツドリンクが最適。食塩水（水1ℓに1～2gの食塩）も有効。衣服をゆるめて体を冷やす、足を高くして休む。

自分で水が飲めない、呼び掛けの反応がおかしい。

救急車を呼ぶ

回復しなければ病院へ。

参考 熱中症環境保健マニュアル
日本気象協会

発行年月日
2017年6月

発行
健康サポートセンター
保健室

No. 13

お知らせ
・北キャンパス保健室の開設
・学校医健康相談
・6/21～6/23閉室

北キャンパス 保健室オープン

4月10日から開室しています。開室日は確認を。場所は、2号館（学部共通棟）1階一番奥です。

6月のお知らせ

第1回 学校医健康相談開催

6月15日（木）13：30～

藤原内科 院長 藤原 淳先生

事前予約制… 前日17時まで保健室に申し込む



閉室の
お知らせ

6/21～6/23 引越しのため保健室を閉室します(救急対応はします)