

両キャンパスで開催した禁煙支援・受動喫煙防止キャンペーンには参加していただきましたか？
保健室ではキャンペーン期間終了後も情報提供をしています。お気軽にお立ち寄りください。
6月に入り、だんだんと暑くなってきました。気温だけでなく湿度も高いと熱中症の危険が高まります。今回は、「熱中症の予防と対策」について紹介します。

熱中症について

熱中症とは、暑い環境で体温調節機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで、めまいや頭痛、けいれん、意識障害が起こることをいう。

熱中症を引き起こす要因

- 【からだ】**

 - ☐ 脱水状態
 - ☐ 食事を抜く（特に朝食）
 - ☐ 睡眠不足
 - ☐ 二日酔い
- 【環境】**

 - ☐ 気温が高い（28℃以上）
 - ☐ 湿度が高い（70%以上）
 - ☐ 日差しが強い
 - ☐ 風が弱い
 - ☐ 締め切った屋内
- 【行動】**

 - ☐ 長時間屋外にいる
 - ☐ 激しい運動

熱中症の初期症状

- ☐ めまい
- ☐ たちくらみ
- ☐ 筋肉痛
- ☐ 頭痛
- ☐ 吐き気
- ☐ 体のだるさ
- ☐ 頭がぼーっとする
- ☐ 手足のしびれ

応急処置

【冷やす】



- ・保冷剤や濡らしたタオルなどで首・脇の下・太ももの付け根などを冷やす
- ・霧吹きや濡れタオルで肌を濡らし風をあてる

【休む】



- ・作業を中断して涼しい場所で休む

【水分補給】



- ・経口補水液（OS-1）やスポーツドリンクなどで塩分や糖分も一緒に摂るとより効果的！！

熱中症は 予防で防げる！！

- ① こまめな水分補給
- ② 涼しい服装
- ③ 日のあたる場所を避ける
- ④ 日頃から体調を整える

