

これから本格的な暑さを迎えるにあたり、熱中症への注意が必要な時期となります。熱中症予防のためには、こまめな水分補給や暑さに慣れる身体づくり(暑熱順化)を意識することが大切です。

今回は、「熱中症の予防と対策」について紹介します。

また、両キャンパスで禁煙支援・受動喫煙防止キャンペーンを開催します。ぜひ参加してください。

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。

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

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

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!!

症状が改善しない場合

自力で水分補給ができない
意識がない場合

病院受診

救急要請

参考：日本気象協会 熱中症ゼロへ <https://www.netsuzero.jp/>

2026禁煙支援・受動喫煙防止キャンペーンを両キャンパスで実施します!



5月31日は世界禁煙デー
WORLD NO-TOBACCO DAY
帝塚山大学は
禁煙支援・受動喫煙防止を推進します

Smoke-free Campus, TEZUKAYAMA

みんな知っている? たばこのルール

学園前キャンパス
6月1日(月)~6月5日(金)
16号館5階 保健室前

東生駒キャンパス
6月8日(月)~6月12日(金)
3号館1階 保健室前