



体温調節の  
バランスが崩れた状態



熱中症の症状

- Ⅰ度⇒めまい・失神
- Ⅱ度⇒頭痛・吐き気・倦怠感
- Ⅲ度⇒Ⅱ度の症状＋意識障害・けいれん

## 「熱中症にご用心」 急に暑くなりましたね

熱中症とは暑い環境によって生じる**健康障害の総称**です。  
どのようなことに注意すればよいのでしょうか？  
○×で考えてみてください。

1. 睡眠不足や栄養の偏りにより体調が悪いと起こりやすくなる。
2. 屋内にいても熱中症はおこる。
3. 水分をとって適宜休憩することが大切だ。

熱中症には、「環境」「からだ」「行動」の3要素が影響します。

- ・高温多湿で汗が乾かないため皮膚から熱が逃がせない→環境要因
- ・朝食抜きなどで体の水分が不足して汗をかけない→からだの要因
- ・激しい運動で体が熱を作っている→行動要因。 <質問の答:すべて○>

自分で水が飲めない

様子がおかしい場合



救急車要請

## 熱中症予防のポイント

- ・のどが渇く前に水分をとる
- ・屋外で人と距離がとれるときはマスクを外す
- ・直射日光に長くあたらない工夫をする  
(帽子や日傘は good)
- ・風通しの良い、ゆったりした衣服を選ぶ
- ・睡眠や食事はしっかりとる
- ・体調が悪い時は無理をしないで休む



熱中症予防警戒アラート



マスクで熱がこもるのでマスクをしたままの激しい運動は避ける。  
喉の渇きに気づきにくいから、マスクをしているときこそ水分をこまめにとる。

## 水分と塩分摂取のポイント

- ・水分をこまめに摂取
- ・起床時・入浴前後にも水分補給
- ・大量に汗をかいたら塩分補給も

汗をかくときは水分だけでなく塩分も必要です。  
タブレットや経口補水液をうまく活用しましょう。



参考: 環境省 <https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php>



5月31日は世界禁煙デー  
WORLD NO-TOBACCO DAY



たばこの健康影響を知ろう！

～望まない受動喫煙のない社会を目指して～

Smoke-free Campus, TEZUKAYAMA

帝塚山大学は禁煙支援・受動喫煙防止を推進します

学園前キャンパス  
5月31日(水)～6月6日(火)  
16号館5階 保健室前  
18号館エントランス

東生駒キャンパス  
6月12日(月)～6月16日(金)  
3号館1階 保健室前  
(バス停降りてすぐ!)

## 健康診断結果を確かめよう！

4月に実施した学生定期健康診断の結果は5月下旬に学生住所に郵送します。  
必ず内容を確認して自身の健康状態を確認してください。  
再検査の指示や注意項目があった場合は必要に応じて病院を受診してください。



保健室にご相談ください！

- 健診を受けていない人
- 健診結果について確認したい人
- 健診結果が届かない人