

熱中症に 気をつけよう!



熱中症とは…

高温の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かず、体温が著しく上昇するなどして発症する障害の総称です。

熱中症が疑われる症状は、体温上昇、めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、失神、筋肉の硬直、倦怠感、けいれん、大量の汗などです。

毎年7月から9月に発症が集中し、家の中でじっとしていても室温や湿度が高い場合は、症状が出る恐れがありますので注意が必要です。放っておくと死亡事故につながる可能性があります。予防法を知り、きちんと対策を講じることで防ぐことができます。

熱中症を防ぐには

- 睡眠・食事をしっかりとり体調を整える
- 通気性、通湿性のある涼しい服装を心がける
- 暑さに体を少しずつ慣らす
- こまめに休憩する
- エアコン・扇風機などを活用し、室温調整をする
- 日傘・帽子などで直射日光を防ぐ
- 暑い日は無理な運動や活動をさける
- 水分をこまめに摂る

熱中症の応急手当

- 涼しい場所へ移動・安静
- 体を冷やす（氷・保冷剤などで首、脇の下、足の付け根などを冷やす）
- 水分と塩分の補給

※ 口から飲めない場合や症状が改善しない場合は、病院受診が必要です。

**様子がおかしい!! 下記のような症状を発見したら、
直ちに救急車（119番）を要請してください。**

自分で水が飲めない、脱力感や倦怠感が強く、動けない、意識がない（おかしい）、全身にけいれんがある場合は、ためらわずに救急車を呼んでください。

※ 救急対応に当たっては、「学生生活の手引き」または「指導教員の手引き」に記載されている『緊急連絡網』をご確認ください。

■ 参考サイト

- 環境省 「熱中症予防情報サイト」 <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- 総務省消防庁 「熱中症情報」 http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

■ お問い合わせ 保健管理センター
TEL：098-895-8144



←保健管理センターHPは
QRコードから

