

平成 29 年 7 月 20 日

学 生 各 位

保健管理センター長

熱中症の予防について(注意喚起)

「熱中症」は、高温多湿な環境の中で作業や運動をすることにより、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がたまることによって、めまいや筋肉痛、吐き気、さらには、けいれんなどを起こす健康障害です。

屋外だけでなく、室内で発生する熱中症も増加しています。こまめな水分・塩分の補給、扇風機やエアコンの利用等、熱中症の予防に努めていただくようお願いします。

◆熱中症の症状

暑い日にめまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状があれば、熱中症を疑いましょう。

重症化した場合は、「応答が鈍い」「意識がない」「けいれん」「体が熱い」などの症状が出てきます。

◆熱中症予防

熱中症予防には、「暑さを避けること」と「こまめに水分を補給すること」が必要です。

暑さを避ける

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘や帽子を着用しましょう。

また、屋内での熱中症を防ぐため、扇風機やエアコンを適切に使用し、カーテン等で直射日光を防ぐなどして暑さを避けましょう。

こまめに水分を補給する

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給することが大事です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給してください。

◆応急措置

熱中症が疑われる場合には、すぐに応急措置を行い、病院などの医療機関へ連れて行きましょう。自力で水が飲めない、意識がないもしくは、意識がはっきりしていない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所に移動し安静にしましょう。

からだを冷やす

衣服をゆるめて、からだの熱を放出しましょう。氷などがあれば首筋やわき、足の付け根などを集中的に冷やしましょう。

水分補給

水分、塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。