



## 熱中症に注意しよう



暑さも本格的になってきましたが、体調を崩したりしていませんか？例年、記録的な暑さと言われていいますので、既に熱中症の対策をしている学生さんもいると思いますが、今年も熱中症にならないために日々の生活から気をつけていきましょう！！

### 1. 熱中症とは・・・

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって、様々な症状がみられる状態です。



### 2. 熱中症を予防するには・・・

#### POINT① 暑さを避ける



**屋内**

- ・エアコン等で温度調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認

**屋外**

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



**体の蓄熱を避ける**

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす





## POINT② こまめに水分を補給する

室内、屋外、運動中に関係なく、**のどが渇く前に**こまめに水やお茶を飲みましょう。運動などで大量に汗をかいた場合は、スポーツドリンクなどで塩分や糖分なども補給しましょう。



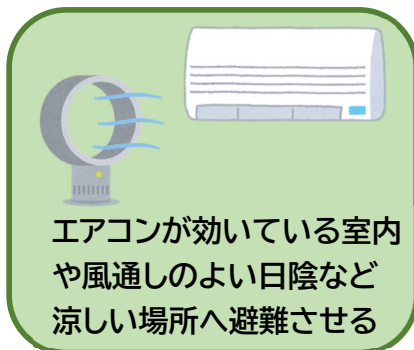
## POINT③ 3食、しっかり食べる

暑くなると食欲もなくなりますが、食事は3食きちんと食べるようにしましょう。熱中症を予防するには、**朝食はとても重要**です。朝食を食べないと熱中症にかかりやすいと言われています。

## POINT④ 十分な睡眠をとる

睡眠不足は、熱中症にかかりやすい要因です。睡眠時間を十分に確保すると共に、通気性や吸水性のよい寝具を使用したり、エアコンを利用して、睡眠環境を整え、質良い睡眠をとるようにしましょう

### 3. 熱中症が疑われる人を見かけたら・・・



**自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわず、救急車を呼びましょう**



参照)熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症の予防・対策 | 熱中症ゼロへ-日本気象協会推進