

熱中症に注意！

熱中症が発生しやすい季節です。

真夏はもちろん、身体が暑さに慣れていない梅雨の時期も熱中症は起こりやすく、予防策が必要です。頭痛、嘔吐、倦怠感などがあれば、放置せず最寄りの医療機関を受診してください。また、会話できない、歩けない、水が飲めない、けいれんがおきている場合は救急車を呼んでください。

下記情報サイトをご覧ください。

予防策

- 体調を整えましょう（十分な睡眠時間、朝食を摂る、バランスのよい食事）
- 直射日光を防ぐ工夫をし、水分をこまめに取りましょう
- 熱を吸収する服装、保熱しやすい服装は避け、透湿性、通気性の良い服装にしましょう

☆特にスポーツをしている方は

- 暑さに慣れるまで（1週間）は、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしましょう
- 日陰で約30分毎に休憩を取る
電解質と糖分を含んだ経口補水液、スポーツ飲料などを20～30分毎に、コップ1杯程度摂取することを心がけましょう
- 室内で防具をつけるスポーツの場合も防具を外し風通しをよくして休憩しましょう
- 午後1～2時ごろの練習を避けましょう（35℃以上）
- 具合が悪いときは練習を控える雰囲気を作りましょう

<参考情報サイト>

日本体育協会 環境省熱中情報サイト 厚生労働省（熱中症関連情報）

<参考資料>

『健康な学生生活を送るために』 P30、31（学生定期健康診断時1年次生に配布）
（配布ご希望の方は保健センターまでお問い合わせください）