

猛烈に暑い日が続いていますが、体調を崩したりしていませんか？  
そのせいか、大学内でも熱中症の症状を訴える学生さんが増えています。

そこで、熱中症対策と感染症対策を両立させるためのポイントをまとめましたので最後まで読んで日々の生活に活かしてもらえると嬉しいです！

## ①熱中症とは・・・？

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症について、次のような誤解をしていませんか？

- ・ 出かけないから大丈夫  
→熱中症による死亡者の9割以上が住居内で亡くなっている！
- ・ 夜は日が差さなくなっているから大丈夫  
→熱中症による死亡推定時刻の4割は夜間となっている！
- ・ 去年まで大丈夫だったから大丈夫  
→環境、体の状態、行動など熱中症を引き起こす原因は様々！  
油断は禁物です。

## ②熱中症予防のために・・・

### ★暑さを避ける

涼しい服装や日傘、帽子などを着用しましょう。

### ★こまめな水分補給

1日あたり1.2L(コップ約6杯分)を目安に水分補給をしましょう。  
1時間ごとにコップ1杯の水分補給を行うのが理想です。  
大量に汗をかいた場合は塩分補給も忘れずに！

### ★エアコンの効果的活用

扇風機や換気扇を併用することが効果的です。



## ★暑さに負けない体力づくり

1日30分を目安に、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度の運動を無理のない範囲で行い暑さに備えましょう。



### こんな場合は特に要注意！

- ・ 気温が高い日・湿度が高い日・風が弱い日
- ・ 日差しが強い日・熱帯夜の翌日

## ③熱中症対策と感染症対策の両立のためのポイント

### ★適切なタイミングでマスクを外すことも考えましょう！

#### ■マスクの着用を必要としない場合

- ・ 屋外で人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合
- ・ 屋外で距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合
- ・ 屋内で人との距離(2m以上を目安)が確保できて、かつ会話を行わない場合

#### ■マスクの着用が必要な場合

- ・ 会話の有無にかかわらず身体的距離が確保できない場合
- ・ 屋外で会話をし、かつ身体的距離の確保ができない場合

### 感染症対策の基本は、

- ①手洗い・うがい
- ②こまめな換気
- ③距離の確保(2mが目安)です。



これから夏本番を迎え暑い日が続きますが、  
熱中症対策と感染症対策を両立させて  
元気に夏を乗り切りましょう～！！