



熱中症を予防しよう！

本格的に暑い夏がやってきましたが、体調を崩してはいませんか？

7月に入ってから特に学内でも熱中症の症状を訴える学生が急増しています。熱中症は対応が遅れてしまうと命にもかかわるとても危険なものです。今回はそんな熱中症の予防ポイントなどをまとめましたので、この機会に熱中症への正しい知識を身につけて、熱中症の予防対策に活用してもらえると嬉しいです！暑さに負けず、楽しく夏を乗り切りましょう！

熱中症の症状

重症度 ↓ 低 ↑ 高

I度：めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返りなど
 II度：頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、力が入らないなど
 III度：意識がない、けいれん、反応がおかしい、体が熱いなど

III度の症状は、すぐに**119番通報！**

熱中症への対応ポイント

- ①涼しい場所への避難 ②身体の冷却 ③水分・塩分補給

②冷却

首、脇、
太ももの付け根

など、
太い血管を冷やしましょう



③水分・塩分補給

水500mlに対して、
塩少々、レモン果汁25mlを入れると、
手作りスポーツドリンクができるよ！



熱中症の予防

水分・塩分補給

のどの渇きを感じる前に水分補給をしましょう。
水分が不足しやすくなる就寝前後やスポーツの前後などは特に水分を摂るようにしましょう。



涼しい服・日よけ対策

通気性の良い服を着たり日傘や帽子を利用して、体温の上昇を防ぎましょう。



適度な休憩

疲れがたまっていると、熱中症のリスクが高くなるので、適度に休憩をとるようにしましょう。



規則正しい生活

バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動といった規則正しい生活を送ることで、暑さに負けない体を作りましょう。



感染症対策と熱中症



警告
WARNING

新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類に移行したからといって、**感染症対策がおろそかになっていませんか？**

感染症の位置づけが5類に緩和されたとはいえ、感染症のリスクがなくなったわけではありません。大阪府の定点観測でも10を超え、学内でも再び感染者が増えてきています。

これから夏休みに入り油断しがちなこのタイミングだからこそ、手洗い・うがい、こまめな換気、会話時のマスク着用など、基本的な感染症対策を徹底しましょう！！
感染症対策には一人ひとりの心がけが不可欠です。

最後までお読み頂きありがとうございました！

今回は熱中症対策を中心にお伝えしましたが、いかがでしたか？
知っていることも多かったかもしれませんが、改めて熱中症対策について意識してもらえるきっかけになれば嬉しいです！

暑さや感染症に負けず、元気に楽しく夏を乗り切りましょう！🎵

体調に関して不安なことや気になることがあれば、いつでも学生課に来てくださいね！