



# 熱中症を予防しよう！



6月になったばかりなのに暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか？暑くなると気になるのが熱中症。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、ぜひ熱中症の予防対策に活用してください！

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 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

↓  
低  
高  
III度：意識がない、けいれん、反応がおかしい、顔面蒼白など

III度の症状は、すぐに**119番通報！**



## 熱中症が疑われる時の対応ポイント

- 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

濡れタオルで全身（特に、頭・首・背中）を拭き、気化熱を利用して体温を下げましょう！



### ③水分・塩分補給

水500mlに対して、砂糖20g、塩1.5g、レモン果汁を入れると、手作りの経口補水液ができるよ！



## 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。

尿の色が濃くなったり、回数が少なくなったら脱水の可能性があります。脱水かもと思ったら、すぐに水分補給をしましょう。



### 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。



また、熱中症警戒アラートが出ている時は、不要不急の外出を控えるようにしましょう。



### ▲熱中症警戒アラートについて

これらに加えて、バランスの取れた食事や十分な睡眠といった規則正しい生活が熱中症予防にもつながります！

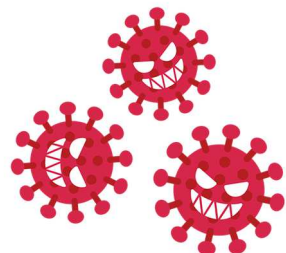
## 感染症対策と熱中症

### 感染症対策、忘れてませんか？

コロナが5類に移行してから感染症を意識することが少なくなったかもしれませんが、きちんと対策はできていますか？今でも感染事例は報告されています。

人との距離を確保できる屋外などではマスクを外すといった熱中症対策も必要ですが、人混みの中でのマスク着用、手洗い・うがい、咳エチケットなど、基本的な感染症対策は励行していきましょう！

症状がある場合は外出を控え、やむを得ず外出する場合でも人混みは避け、マスクを着用しましょう。



最後までお読み頂きありがとうございました！

保健室だよりの内容も踏まえながら、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、いつでも学生課にご相談ください！

