



学生・教職員の皆様へ 熱中症に注意しよう

-- 予防のポイント --

体づくり

- 「水分を」こまめにとろう
- 「塩分を」ほどよく取ろう
- 「睡眠環境を」快適に保とう
- 「丈夫な体を」つくろう

暑さに対する工夫

- 「気温と湿度を」いつも気にしよう
- 「室内を」涼しくしよう
- 「衣服を」工夫しよう
- 「日ざしを」よけよう
- 「冷却グッズを」身につけよう

熱中症の症状

- 軽 症：めまい、立ちくらみ、汗が止まらないなど
- 中等症：吐き気、倦怠感、虚脱感など
- 重 症：意識がなくなる、けいれんがおきるなど

もし熱中症かなと思った時は

- 涼しい場所へ移動しましょう
- 体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分や水分を補給しましょう

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう

熱中症の疑いがある場合は
総合健康安全センターへ
<https://www.shinshu-u.ac.jp/institution/health>



応急処置のポイント
気象庁「熱中症ゼロへ」サイト
<https://www.netsuzero.jp/learning/1e03>

