

# 保健室だより 1号

追手門学院大学 保健室  
(安威キャンパス)  
TEL 072-641-9630  
(総持寺キャンパス)  
TEL 072-697-8156

<2022年6月発行>

## 熱中症対策について

これからの時期は熱中症に注意が必要です。熱中症は、予防することが大切です。体調の自己管理をし、暑い夏をのりきることができるように、適切な対処方法を覚えておきましょう。

### 熱中症予防

#### 体を暑さに慣れさせる（暑熱順化）

- 実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切
- 日常生活の中で軽い運動や入浴をすることで、汗をかき、身体を暑さに慣れさせる  
参考：日本気象協会推進 暑熱順化 [https://www.netsuzero.jp/netsuzero\\_point-manual.pdf](https://www.netsuzero.jp/netsuzero_point-manual.pdf)  
※運動は、その日の気温や環境、個人の体調に合わせて無理のない範囲で実施
- 暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）の確認  
参考：環境省 熱中症予防情報サイト [https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php)  
※熱中症アラート [https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/20220427\\_alert\\_leaflet.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/20220427_alert_leaflet.pdf)

#### こまめな水分補給

- 発汗量が多い時は、スポーツドリンクなどで塩分も補給
- 喉が乾いたと感じる前に、こまめに水分補給をする  
※お酒は水分補給には入りません

#### 周りへの声掛け

- 通学や部活動、教室・学内でも同席する仲間の様子が何かおかしいな、と感じたら、声を掛け合う!!

#### 日々の健康管理

- 毎朝など定時の体温測定を行い、健康チェックをする
- 日頃からの適正な食事・適度な身体活動量の維持・十分な睡眠を心がける
- 暑さに慣れていない場合や体調のすぐれないときは、無理に活動をするのをやめる
- 体力の低い方や肥満傾向の方は、熱中症になりやすいので注意が必要

#### 衣服の調整

- 屋内ではエアコンを適宜活用し、屋外では帽子や日傘、サングラスなどを使用する
- 服装は、吸湿性や通気性のよい素材を着用

#### ～夏場のマスク着用について～

- 屋外で暑熱環境下において、人と2m以上の距離を保持、会話をしない状態、換気がされている状態、激しい運動をする場合などは、マスクをはずすよう調整する
- 息苦しいなどの症状がある場合は、熱中症やその他の病状も疑われるため、早めに受診を検討  
※参考（厚生労働省）<https://www.jfpa.or.jp/kazokutokenko/topics/001499.html>

## 熱中症の様々な症状

#### 熱失神や熱痙攣

- ✓めまいや立ち眩み
- ✓多量の発汗
- ✓こむら返り

#### 熱疲労

- ✓頭痛・吐き気
- ✓虚脱感・倦怠感

#### 熱射病

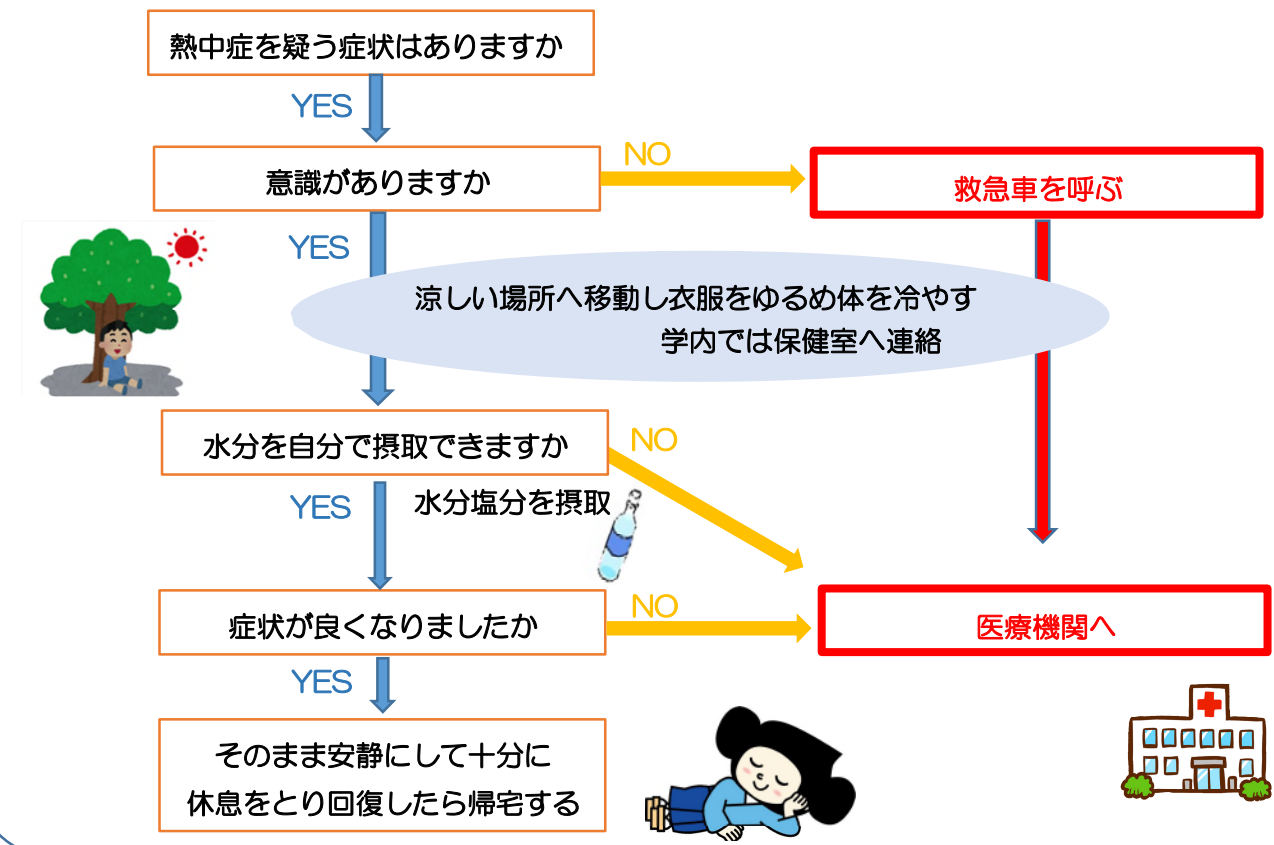
- ✓体温が過度に上昇
- ✓意識障害



命を守る行動を!!

## 熱中症を疑う症状がある場合

### 応急処置フローチャート



## 一食中毒にも注意

- 暑くてじめじめした時期は食中毒にも注意が必要です。調理食品のテイクアウトを利用する場合など、お気をつけください
- 何か自覚する症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう  
参考：テイクアウト等を利用するときのポイント～食中毒を防ぐために～ | 消費者庁

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/caution\\_034/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_034/)

定期健康診断の結果、精密検査が済んでいない方は夏休みの間に受診しておきましょう

受診結果の提出も開室時間内をお願いします



開室時間 7/20までの平日 9:10~18:20  
7/21~9/30の平日は9:10~17:00 ※ただし、8/10~8/21は閉室