

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

<2021年6月発行>

一熱中症対策について一

これからの時期は熱中症に注意が必要です。熱中症の予防に気をつけ、適切に対処できるようにしておきましょう。学内で症状があれば、すぐに保健室に連絡するようにしてください。

熱中症予防

新しい生活様式における熱中症予防 ~活動する前に~

こまめな水分補給を

- ・高温環境下や運動などで発汗量が多いときは、スポーツドリンクなどで塩分を補給
- ・喉が乾いたと感じる前に早めに水分補給をする

外出時は飲み物の携帯を

お酒は水分補給に入りません



体を暑さに慣れさせる(暑熱順化)

- ・実際に気温が上がリ、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

※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 暑さ指数 <https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>

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

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・適度な運動・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

マスクの着用について

- ・ソーシャルディスタンス(2m以上の距離を保持)、話しをしていない状態、換気されている状態である場合、周囲の状況に応じてマスクを一時的にはずし調整
- ・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、休養や受診を検討

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子が何かおかしいな?と感じたら、声を掛け合おう

参考 ★「熱中症ゼロへ」一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクト <https://www.netsuzero.jp/idea>

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

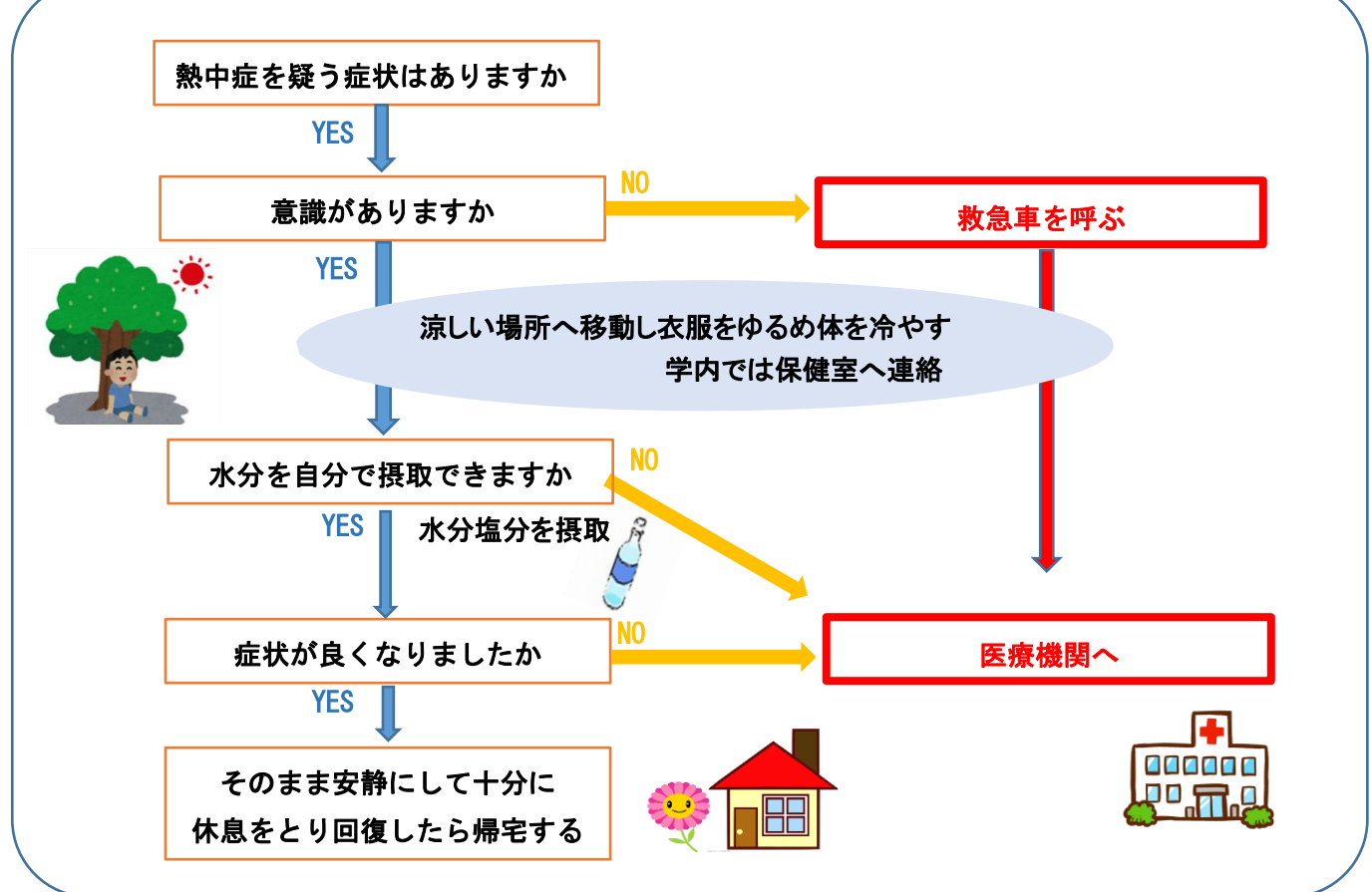
- ✓体温が過度に上昇
- ✓意識障害



熱中症を疑う症状がある場合

命を守る行動をしてください

応急処置フローチャート



一食中毒にも注意一

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。

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/

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。

受診結果の提出は、
保健室の開室時間内に

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、8/6~8/18は閉室