



～保健センターだより

vol. 4
2017.7.3
京都造形芸術大学
保健センター



★熱中症を予防しましょう★

熱中症
予防

熱中症
予防

今年は早い時期から暑い日が続いています。夏本番に入りこれからの時期熱中症の予防と対策が大切です。熱中症は夏の暑い日射しの中、激しい運動や作業をする時だけでなく、暑さに体が慣れないこの時期や梅雨の間、気温がそれほど高くなくても湿度が高い日にも注意が必要です。毎年熱中症での死亡者も発生しています。症状が重いときには命に関わることもあります。正しい知識があれば予防出来ます。適切な予防法を身につけ、日頃からの対策を行いましょう。



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう



- ① 軽・・・めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗が止まらない
- ② 中・・・頭痛 吐き気 体がだるい(倦怠感) 虚脱感
- ③ 重・・・意識がない けいれん 高体温 呼びかけに対し返事がおかしい

熱中症の予防法



★この他ふだんから十分な睡眠やバランスの良い食生活で体力をつけるようにしましょう★

こんな日は熱中症に注意



部屋の中でも発生します



★熱中症になった時★

応急処置のポイント



- ・意識がない、反応がおかしい時は迷わず**119番**
- ・意識状態が良くない時は**水分は与えない**
- ・倒れた時の状況が分かる人が病院に同行する
- ・体を冷やす時は**頸部、脇、鼠径部**が効果的
- ・屋内に運んだ場合はエアコンや窓を開ける



出展:環境省