



# 熱中症に気をつけよう!!



今年は、6月中旬まで寒い日が続き、急な気温上昇に体が慣れないうちに夏日が続くといった、熱中症の出やすい状況です。全国的には、すでに例年の3~4倍近くが救急で運ばれていると言われています。

さらに、節電対策のために、エアコン設定温度も高めに設定されたい場所が多く、熱をもった体を急激に冷やしていく状況ですので、熱中症対策には万全を期してください！

## ★熱中症の予防

- ・暑さに慣れる…普段から涼しい室内ばかりにいるのではなく、午前の比較的気温の低い時間に外で体をならす
- ・環境を整える…外出や運動の時間帯の見直しをするなどし、できるだけ炎天下を避ける
- ・体調を整える…バイトや夜遊びなどの疲れをためないようにし、十分睡眠をとる
- ・エアコンの利用…日中は節電のため、大学内のエアコンの効いている場所で過ごし、夜は適度にエアコンを使い体調を整える
- ・水分の補給…水分補給は個人差があるが、のどが渴いていなくてもこまめに(30~60分おき)補給する  
特に運動中などには20~30分おきに少しずつ補給する  
アルコールやお茶は利尿作用があり水分を余計に出してしまうので、スポーツドリンク中心に水分を補給する



## ★熱中症の症状と対処法

重症度	症状	対処法	具体策
軽度	めまい、立ちくらみ、脚の筋肉がつる	涼しいところに行く	風通しの良い日陰や、エアコンのある場所に行く
		体を冷やす	濡らしたタオルや、氷水などを体にあてる
		水分・塩分の補給	冷たい水と梅干(塩)か、スポーツドリンクを飲む
中等度	頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ	<b>救急車を呼ぶ！</b>	熱中症と思わずにいると、 <b>急激に悪化</b> することがあるので、目を離さず、あやしいと思った時は迷わず救急車を呼ぶ！
		身体をしっかり冷やす	衣服を緩めて、横向きに寝かせ、首筋やわきの下、脚の付け根を氷などで冷やす。
重症	ふらふらする、立てない、意識障害、けいれん	飲めるなら、水分・塩分の補給	意識がぼーっとしていたり吐き気のある時は、誤飲する場合がありますので、水分は取らさない。

**中等度以上の症状がみられた時は、迷わず救急車を呼ぶ!!!**

★クラブなどで救急車を呼んだときは、スポセンか保健室に連絡をしてください！

※普段はクラブ単位で常にスポーツドリンクなどを準備し、熱中症が疑われる時は、保健室にもスポーツドリンクあるので、取りに来るようにしてください。

**重症者の3人に1人は生命の危機に!!!**

