



保健室便り

2023 年夏号



2023 年 6 月発行

木々の緑が目鮮やかな季節となり、熱中症に気をつける時期になりました。
熱中症が起こる前にしっかり対策をして、予防しましょう。
重症になると、命に関わることもあるので、熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけましょう。また、周囲にも気を配り、健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状



軽 症

めまい・立ちくらみ・筋肉のこむら返り・手足のしびれ・気分が悪い

中等症

頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・いつもと様子が違う

重 症

返事がおかしい・意識消失・けいれん・からだ熱い



熱中症が疑われる人を見かけたら・・・



- ★涼しい場所に移動させる（エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など）
- ★衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- ★水分を自力で摂取できるか確認する
- ★水分・塩分・経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）・スポーツドリンクなどを補給する



★いずれの場合も、必ず誰かがそばにるようにしましょう★

自力で水が飲めない、応答がおかしい場合は、

ためらわずに救急車 119 番を呼びましょう！



★学内で救急車を呼んだ時は、携帯で電話連絡を！！

保健室：06-6785-6014

学生支援課：06-6785-6297

クラブ学生は課外活動支援課：06-6785-6129



こまめに水分を補給しましょう



* のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給しましょう！



暑さを避けましょう



- * 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- * 日傘や帽子の着用
- * 日陰の利用
- * こまめな休息
- * 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- * 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



本学では、体育会系クラブに対して部室に下記の表を掲示していただくようにしております。
 また、五者団体・体育会系クラブ・文化会系クラブ・一部の一般学生に対して、大塚製薬株式会社のご協力のもと、本年度も蒼天にて『熱中症対策講習会』を5月に行いました。

簡易経口補水液の作り方

買うと高いので、自分で作ってみましょう！



水 1L



砂糖 40g…大さじ4杯半



塩 3g…小さじ 1/2 杯(ひとつまみ)



これらをしっかり混ぜて完全に溶かす。
あればレモン汁 1/2 個分加えると飲みやすい。

★運動中はお茶やお水だけでは足りません！！

スポーツ飲料・経口補水液をこまめに取るようにしましょう

★飲みにくい味でも、**薄めたいせず**飲んでください。

脱水状態の人が飲むとおいしく感じます。

一気に飲まずに、コップ 1 杯分を 30 分かけて飲み、

必ず飲みきってしまうようにしてください。

トレーニング中
脱水注意!!

