

心がけよう熱中症予防

「**温度**」「**水分**」「**食事**」が3大ポイントです。

温度

過ごす場所の温度をコントロール

- ・エアコンで温度をこまめに確認
- ・外出時は日傘の使用や帽子の着用



水分

体温コントロールには十分な水分補給が大事

- ・成人は1日1.2Lの水分補給
- ・喉が渴いたときはこまめに補給
- ・大量に汗をかいたときは**塩分**も忘れずに



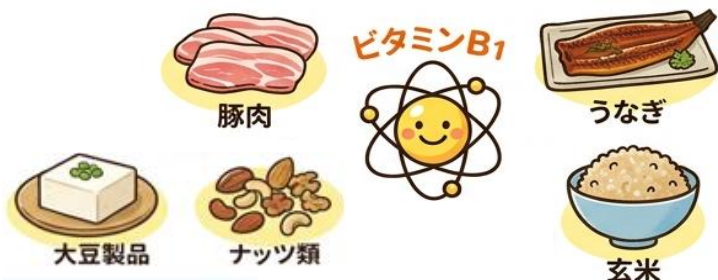
食事

食事から水分と栄養をしっかり摂取

- ・3食きちんと食事を摂る
- ・ビタミンB1を意識して摂る



ビタミンB1を積極的に摂ろう



情報

予防には情報収集も不可欠
 <熱中症予防情報サイト>



杉谷キャンパス内で熱中症が疑われるときの 応急処置手順（平日日中のみ）

熱中症のおそれがある人を発見

チェック1

熱中症を疑う症状はあるか？

- ★めまい・立ちくらみ
- ★大量の発汗・筋肉痛・筋肉の硬直・
- ★頭痛・嘔吐・倦怠感
- ★虚脱感・意識障害・けいれん・高体温 等



はい

チェック2

意識はあるか？

返事がおかしい・ぼーっとしているなど、
 普段と様子がおかしい場合も該当。

いいえ

学務課か保健管理センター
 に連絡し、応急処置開始。

- ★呼びかけへの反応が悪い場合は、無理に水を飲ませない
- ★経過観察中は、一人にしない。
- ◎職員到着後、緊急性があれば、病院に搬送します。



はい

涼しい場所へ避難し、衣服を緩め身体冷却

★冷えたペットボトルやアイスなどを購入し、首の後ろや足の付け根、
 両脇を冷やす両手に冷たいペットボトルを持たせるのも効果があります。



チェック3

自力で水分を摂取できるか？

いいえ

開所日以外、時間外、病院から離れた
 場所の場合
 熱中症が疑われ、意識障害が認められ
 る場合は、119番通報をしてください。
 判断に迷う場合は、安易な判断を避け、
 #7119等を活用しましょう。

はい

水分・塩分を補給する

スポーツドリンクあるいは、経口
 補水液を少しずつ補給する。



チェック4

症状は良くなったか？



いいえ

学務課か保健管理センター
 に連絡する

緊急性があれば、病院に搬送します



はい

安静にして休息をとり回復したら帰宅。
 当日は、運動などはせず安静に過ごす。