



健康増進室 (一般教育棟一階)	医務室 (はばたき棟一階)
9時~17時(金16時)	9時~16時(金15時)
054-264-5200	054-264-5117
kenko1@u-shizuoka-ken.ac.jp	Soudan2@u-shizuoka-ken.ac.jp

熱中症は予防が大切です 熱中症 予防

熱中症とは・・・

高温多湿な環境に体が適応できない事で生じる様々な症状です。

こんな日には要注意！

気温・湿度が高い時
28度以上 70%以上

熱中症警戒アラート出た



熱中症の発症には、

環境 (気温、湿度、輻射熱、気流等)

行動 (活動強度、持続時間、休憩等)

からだ (体調、性別、年齢、暑熱馴化の程度等)

の条件が複雑に関係します。

暑熱順化 (暑さになれる)

2週間ほどかけて、暑さに身体を慣らし熱中症になりにくくする

- 暑さに慣れると、早く汗が出て、体温上昇を食い止められる
- 暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作る

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにする

歩く・走る

(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安
30分

走る目安
15分

頻度目安
週5回



自転車

運動目安
30分

頻度目安
週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安
30分

頻度目安
週5回~毎日



入浴・サウナ

(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安
2日に1回



熱中症予防のポイント

暑さに負けない体づくりを続けよう

「水分」をこまめに補給

のどが渴いていなくても、1.5~2ℓ/日を目安に

暑さ対策

エアコンと扇風機を併用、

ゆったりとした涼しい服装、

帽子、日傘、日陰を利用して日差しを避けよう

丈夫な体をつくろう

バランスのよい食事、しっかり睡眠



症状と対処方法

