

熱中症を予防して元気な夏を!

日によっては真夏並みの暑さを感じる季節となりました。
まだ体が熱さに慣れていない時期だからこそ熱中症に注意しましょう。

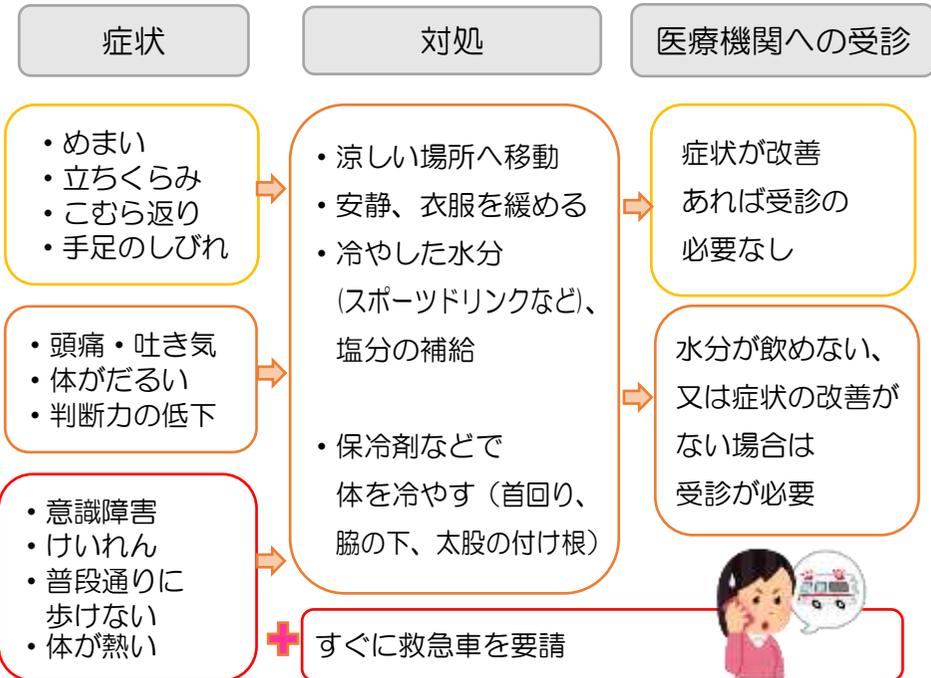


熱中症とは・・・高温多湿な環境に体が適応できない事で生じる、様々な症状です。
環境要因以外に、長時間の屋外活動、暑さに慣れていない、
水分補給不足などの条件が重なると、更に危険性が高くなります。

熱中症の分類と対処方法



意識がおかしい、水分が飲めない場合は重症と判断し、
一刻も早く救急要請する必要があります。



日頃から取り入れたい熱中症予防対策

暑さ対策

エアコンと扇風機を上手に併用し、
室温は28℃を目安にして、こまめに設定変更をしましょう。
ゆったりとした涼しい服装、日傘や帽子で日差しから守りましょう。



こまめな水分摂取と夏野菜の活用

室内外問わず、咽が渴いたと感じなくても、こまめに水分を摂りましょう。
1日1.5~2ℓを目に。夏野菜(トマト、西瓜、キュウリ、ナスなど)は
体の熱を冷まし、水分補給にもなります。上手に取り入れましょう。



暑熱順化「体が熱さに慣れること」

体を暑さに慣れさせるために、無理のない範囲で汗をかくことが大切。
30分以内の有酸素運動や、湯船につかって汗をかくことも有効です。
体調管理と合わせて行いましょう。

環境省熱中症予防情報サイト参考

熱中症警戒アラート情報お知らせサービス

熱中症の危険性が極めて高くなると予想された際に、危険な暑さへの注意を
呼びかけ、熱中症予防行動を取っていただくよう促すための情報です。
公式アカウントは次の通りです。

アカウント名：環境省

LINE ID：@kankyo_jpn 友達追加用 QR コード



健康支援センターホームページ <https://sweb.u-shizuoka-ken.ac.jp/~kenko/index.html>

大学ホームページ、学生便覧、いきいきキャンパスライフで紹介しています