

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！

急に熱くなったなあ～



気温・湿度が高い時

熱中症に特に注意が必要な時期

暑さが体に慣れていないのに
気温が急上昇するときは 特に危険です！



参考: 環境省熱中症予防情報サイト

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

のどが渇いていなくても、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

軽症

症状

対応

医療機関への対応

- めまい
- 立ちくらみ
- こむら返り
- 手足のしびれ

- 涼しい場所へ移動
- 水分や塩分補給

症状が改善すれば
受診の必要なし

- 頭痛
- 体がだるい
- 力がはいらぬ
- 集中力や判断力の低下

- 涼しい場所へ移動
- 体を冷やす
- 安静にする
- 十分な水分・塩分補給

口から飲めない場合
や症状の改善が
無い場合は受診が
必要

- 呼びかけに対して反応がおかしい
- 会話が難しい
- けいれん
- 普段どおりに歩けない

- 涼しい場所へ移動
- 安静
- 体が熱ければ保冷剤
などで冷やす

ためらわず
救急車(119)

重症

