法政保健だより

保健体育センター保健課

毎日の習慣に、熱中症予防

運動中、授業中、外出中、帰宅後…どんな時でも熱中症のリスクは潜んでいます！



熱中症になりにくい習慣

□　1日３回の食事！

熱中症予防に不可欠な水分・塩分・ビタミン・ミネラルを摂取できます。

□　適度な運動で、筋肉・体力を維持！

筋肉は体の中で水分を保持します。

□　十分な睡眠！

睡眠不足は、体力の低下・疲労の蓄積につながります。
「寝だめ」はできないので、毎日 6~8 時間睡眠を心がけましょう。

□　通気性・吸湿性・速乾性が良い服装！

熱をこもらせず、体を涼しく保ちましょう。

□　のどが渇く前に水分補給！

のどが渇いていたら、それはすでに脱水状態です。

屋外

- 普段よりもこまめに休憩！
- 体の温度を下げる工夫！
  様々な対策グッズを活用しましょう。
  手のひら・首元・脇下を冷やすとより効果的です。
- 日差しを避ける工夫！
- いつもと違う…は熱中症の　サイン！無理をしない！

屋内

- 室温は適温に！
- 直射日光をさける！
  カーテンやブラインドの活用
- 屋内だからと安心しない！
  こまめな水分補給
  ＊カフェイン・アルコールは利尿作用等があるので注意！



異変に気付き、迷わず行動

他覚症

ふらつき、生あくび
失神、大量の発汗
痙攣など

自覚症

めまい、筋肉痛、しびれ
こむら返り、頭痛
不快感、吐き気
倦怠感、高体温など

その時行っていることをすぐにやめる
身体を冷やし、水分を摂取

このような時はすぐに
救急車を

返答がおかしい
ぼーっとしている
なにか普段と違う



症状が回復したと思っても、急に症状が悪化することがあるので、
しばらくは無理をせず休み、様子を見ましょう！

【参考】　厚生労働省「職場における熱中症対策の強化について」　日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」