

全学生及び教職員の皆様

こんにちは。

健康サポートセンターです。

気温の高い日が増えてきましたので、熱中症対策・対応についてお知らせします。

熱中症に気を付けましょう！

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。
以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

1. こまめに水分を補給する


●室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう

2. からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

3. 屋外では

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩

[もし熱中症が疑われる人を見かけたら](#)  [熱中症対応 1.pdf](#) に従い対応してみましよう！

健康サポートセンター