

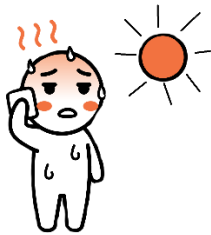
<健サポだより 第1号>

こんにちは。健康サポートセンターです。

夏季休暇が始まりましたね。

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!★



【こんな症状に注意しましょう】

めまい・立ちくらみ・発汗・筋肉痛・こむら返り・生あくび など

↓

(症状が進むと…)

↓

頭痛・嘔吐・倦怠感・判断力・集中力低下・虚脱感

【対処法】

1) 症状が比較的軽症の場合

- ・涼しい室内や風通しの良い日陰へ避難
- ・水分補給
- ・衣類を緩め、体を冷やす(首のまわり・脇の下・腿の付け根)

2) 症状が重い場合(意識がない・水分がとれない)

無理に動かさず、救急車を手配しましょう

その後、学内にいる場合は健サポまたは近くの教職員に連絡してください

【予防】

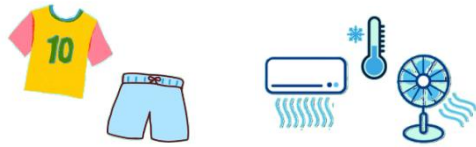
1. こまめに水分を補給する



●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. 暑さを避ける

- 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
- エアコン・扇風機などで室温の調節
- 暑い時はマスクを外そう



3. 屋外では

- 日傘や帽子的着用(直射日光は避ける)
- 日陰の利用、こまめな休憩



★レシピ紹介 ～7/22 に健サポで開催した熱中症ミニ講座より～



材料:ミネラルウォーター500 ml・砂糖 20g(大さじ2強)・塩 0.7g(小さじ 1/5 弱)・レモン汁 15g(大さじ 1)

- ①紙コップなどに砂糖・塩を入れ少量のミネラルウォーターで溶かす。
- ②風味づけにレモン汁を足す
- ③すべての材料をペットボトルに入れ、振って混ぜ溶かし完成！

※スポーツドリンクの飲み過ぎには注意しましょう。