【健サポだより第３号】熱中症予防

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

●日傘や帽子の着用（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 ㎖・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。

健康サポートセンター