



前期も残すところ1か月足らずになりました。危険な暑さも予想されていますので、無理をしないで過ごしましょう。



その状態のままでいると**熱中症**のキケンあります！

寝不足（課題・バイト・ネット等）

寝不足をすると体調不良になりやすく、熱中症の引き金になる可能性が大きい

朝食抜き（朝ぎりぎりまで寝ていたいから）

朝食を食べないことにより水分不足、自律神経の乱れが起きやすい

ダッシュ（暑い中、大学まで） 過度の運動（部活等）

多量の発汗により水分・ナトリウム等が漏出される



熱中症を引き起こす条件とは



<環境>

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

<からだ>

- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・持病（糖尿病、心臓病、精神疾患など）
- ・低栄養状態
- ・脱水状態（下痢、インフルエンザなど）
- ・体調不良（二日酔い、寝不足など）

<行動>

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給がしにくい

熱中症を引き起こす可能性

<熱中症の症状>

<初期症状>

- ・めまい
- ・顔のほてり
- ・脈が速くなる
- ・こむら返りや筋肉のけいれん

<中等度症状>

- ・からだがだるい
- ・吐き気
- ・頭痛
- ・汗のかき方がおかしい

<重症>

- ・体温が高い
- ・呼びかけに反応しない
- ・まっすぐ歩けない



病院受診は様子見て

早めに病院受診を！

救急車を呼ぶ！

応急処置のポイント

1. 涼しい場所へ移動
2. 水分補給(水やスポーツドリンク)
3. 体を冷やす + 風をあてる

冷やす場所

足の付け根など

首の周り
脇の下



熱中症を予防するには、毎日の生活を丁寧に過ごすことでOKです！



夏は様々な理由から免疫力が下がりがちになります！！

冷たい食べ物や飲み物で
胃腸が冷える

涼しい屋内と
暑い屋外の気温差で
自律神経が乱れる

シャワーだけ入浴で
疲れが取れない

熱帯夜や冷房による
体の冷えて睡眠不足

