

保健室だより

平成26年7月

熱中症とは...

室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、けいれんや意識の異常など様々な状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症と思ったら...

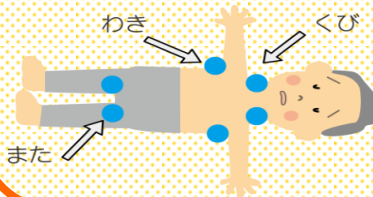
涼しいところで 休ませる

- 涼しく風通しのよい場所に本人が楽な姿勢で寝かせる
- 衣服のボタンをはずし、ベルトをゆるめる



体を冷やす

- 首の後ろ、わきなどに冷たいタオルをあてる
- 体に水をかける
- ぬれタオルであおぐ
- うちわであおぐ



水分・塩分補給

- イオン飲料や少量の塩分の入った水分を補給



熱中症予防のポイント

- ◆ 部屋の温度をこまめにチェック！（温度計をおくことをお奨めします）
- ◆ 室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう！
- ◆ 水分補給をこまめにしましょう！
- ◆ 外出の際は、体をしめつけない涼しい服装で、日傘・帽子で日よけ対策！
- ◆ 適度に休憩をとりましょう！
- ◆ 栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう

こんなときは救急車を！

- 自分で飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合。
- 意識がない（おかしい）全身のけいれんがあるなどの症状がみられる場合



<参考・引用文献>

消防庁：「熱中症を予防して元気な夏を！」

環境省：「熱中症環境保健マニュアル」



京都市立芸術大学 保健室