

# 保健室だより

平成 28 年 7 月発行  
大正大学 保健室

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。熱中症を知り、自分でできる熱中症の予防対策を心がけましょう。

## 熱中症はどのようにして起こるの？

条件は、「環境」、「からだ」、「行動」によるものが考えられます。

- ① 「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。
- ② 「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。
- ③ 「行動」の要因は、激しい労働や運動、長時間の屋外作業、水分補給ができない状況などがあります。

環境 からだ 行動

これら3つの要因により

熱中症を引き起こす可能性があります！



## 熱中症の予防対策



- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう。
- のどの渇きを感じなくとも、水分・塩分をこまめに補給しましょう。
- 暑い場所での長時間の運動や作業は避けましょう。
- 通気性の良い服を着て、外出時には帽子や日傘を使用しましょう。
- 室内の温度や湿度を測り、扇風機やエアコンを適度に使って高温多湿を避けましょう。
- 栄養や睡眠を十分にとり、体調の悪い時には無理をしないように注意をしましょう。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子

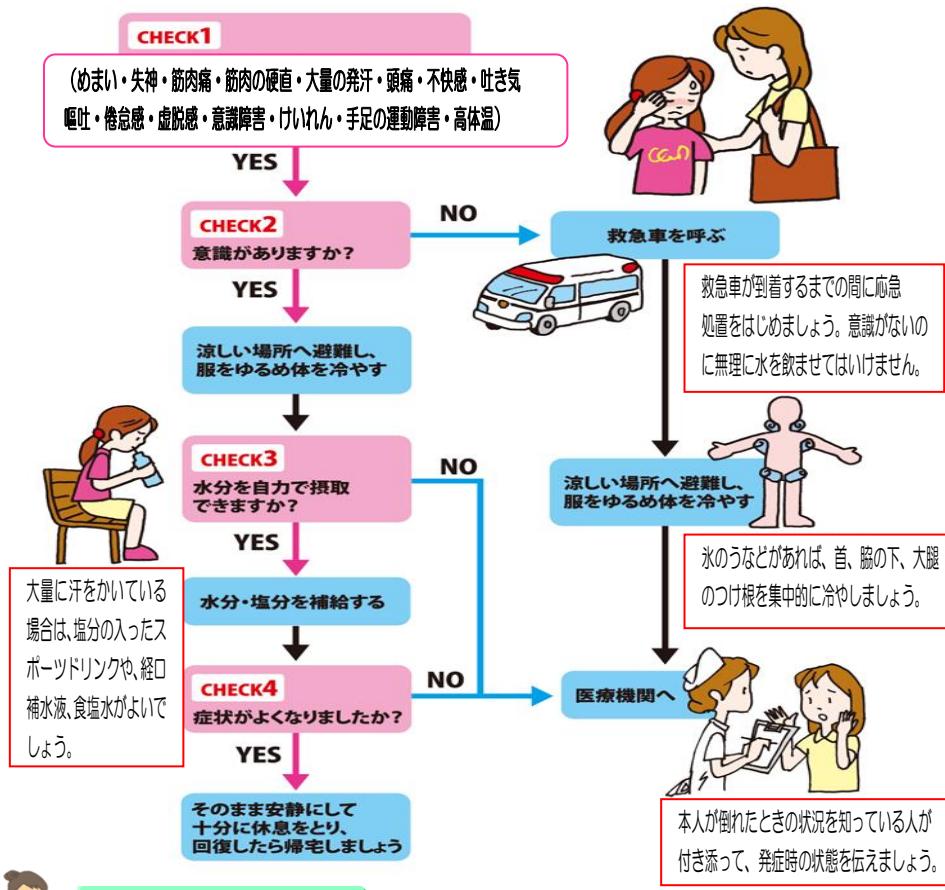


水分・塩分補給



## 熱中症の応急処置

もし、皆さんの周りで熱中症になってしまった人がいたら…。落ち着いて冷静に対処しましょう。最初の措置が肝心です。



### 7月の旬なレシピ



#### 「茄子とトマトのチーズ焼き」

材料：茄子 3本、トマト 2個、オリーブオイル・バジルソース・塩・こしょう・ガーリックチップは適量（お好みの量）、とろけるチーズ

##### 作り方：

- ・茄子を塩コショウしてオリーブオイルで焼く。トマトをスライス、種は取ります。
- ・ガーリックチップ、バジルソース、とろけるチーズをかけて焼きます。



出典：厚生労働省 HP「熱中症予防」/環境省熱中症予防情報サイト「熱中症の予防方法と対処方法」より

農林水産省公式「キッチンクックパッド」簡単おいしいみんなのレシピより