

保健室だより

令和3年7月発行
大正大学 保健室

みなさん、「暑熱順化」をご存知ですか？暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑さに強い体とは、体温が上がった時に、汗をかいたり皮膚の血流量を増やして熱を逃がし、体温調節が上手くできる体のことです。気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に運動や入浴をすることで汗をかき、暑さに備えていきましょう。

こんな時は熱中症に注意！

～熱中症を引き起こす3つの要因～

環境

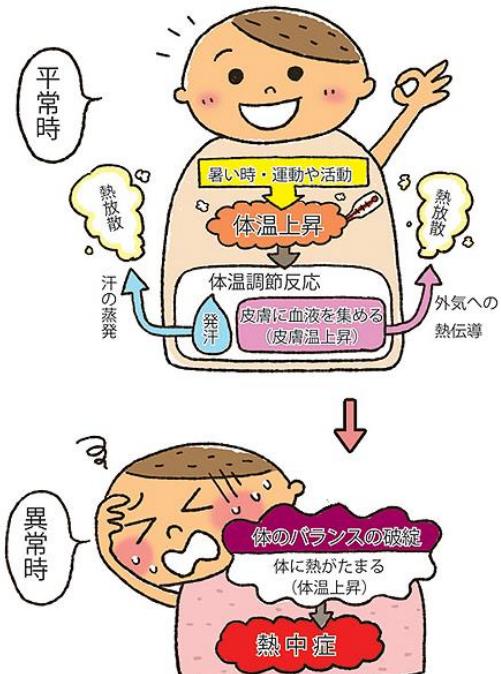
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなったり

行動

- 長時間の屋外作業
- 激しい筋肉運動
- 慣れない運動
- 水分補給できない状況

体

- ▲寝不足や二日酔いといった体調不良
- ▲脱水状態（下痢や発熱によるもの、水分摂取不足）
- ▲高齢者・乳幼児、肥満の方



気象庁・環境省より発表 「熱中症警戒アラート」

令和3年4月下旬から、全国を対象に熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の前日 17 時頃及び当日 5 時に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

熱中症は予防が大切です

暑さを避けましょう



こまめに水分補給をしましょう

喉が渴いて
いなくても



適宜マスクをはずしましょう



屋外で距離（2m以上）を十分にとる



暑さに備えた体づくりをしましょう



日常生活の中で汗を
かき、体を暑さに慣
れさせましょう

熱中症の症状と対処法

軽症 現場で応急処置可能	めまい、失神、筋肉痛、 こむら返り、大量の発汗
中等症 病院への搬送が必要	頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐 力が入らない、体がぐったりする
重症 入院・集中治療が必要	意識がない、けいれん、歩けない 高体温、刺激への反応がおかしい

- 1.風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内など涼しい場所へ移す
- 2.衣服をゆるめ、ぬれタオルをあてたり水をかけて体を冷やす
- 3.冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなど塩分も補給する
- 4.自力で水分摂取ができない場合や、意識障害が見られる場合は、症状が重くなっているため、すぐに病院に搬送する



7月のレシピ ~野菜と豚肉の蒸しもの~

材料（1人分）しゃぶしゃぶ用豚肉 50グラム 水菜 2分の1束
貝割れ大根 2分の1パック ボン酢 適量

作り方 1. 水菜、貝割れは水洗いし、よく水気を切り、食べやすい長さに切る。
2. 大きめのお皿に1.を平たく盛り、豚肉を1枚ずつ広げ、ラップをかけ600ワットのレンジで4~5分加熱する。
3. 豚肉に火が通ったら、ボン酢をまわしかける。



出典 農林水産省：めざましごはん 政府広報オンライン：暮らしに役立つ情報／熱中症は予防が大事

環境省：熱中症予防情報サイト／熱中症対策より