

保健室だより

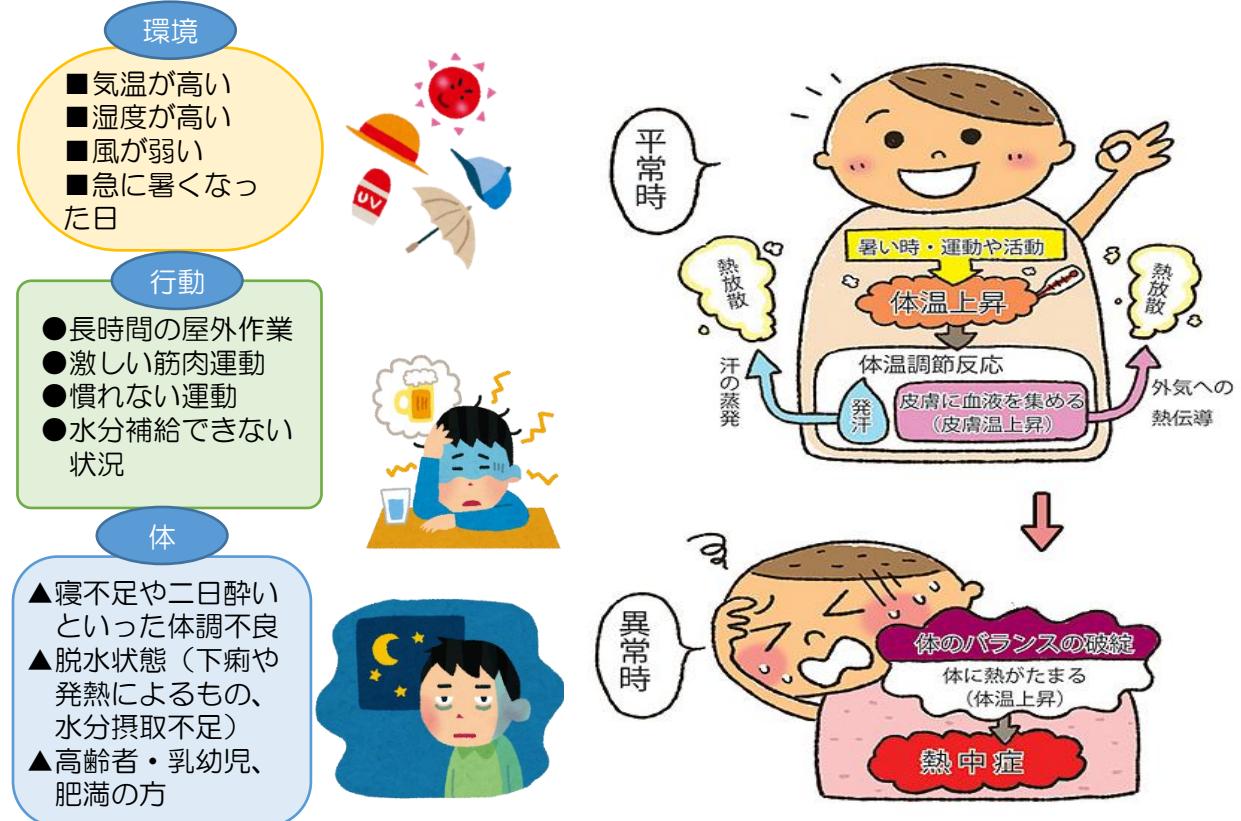


令和7年7月発行
大正大学 保健室

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症します。救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。普段から、体調の変化に気をつけるとともに、熱中症の予防、応急処置についても知識を深めましょう。

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～



熱中症は予防が大切です

外出時には帽子の着用や日傘を利用しよう



心がけましょうね！

日陰の利用、涼しい場所でのこまめな休憩を



こまめに水分補給をしましょう

喉が渴いていなくても



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

熱中症の応急処置

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわず救急車を呼びましょう

チェック2

呼びかけに応えますか？

↓ はい

いいえ

↓ はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



チェック3

水分を自力で摂取できますか？

↓ はい

いいえ

経口補水液などを補給する



※ 経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。



チェック4

症状がよくなりましたか？

↓ はい

いいえ

そのまま安静にして十分に
休息をとり、回復したら
帰宅しましょう



涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう*



医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

7月のレシピ

材料(2人分)

すいかジュース



すいか	300 g	塩	ひとつまみ
レモン	1/2個	氷	適量
		ミント	適量



作り方

- すいかの皮と種を取り除き、ひと口大に切る。
- レモンを搾る。
- ミキサーに1と2のレモン果汁大さじ1、塩を入れ、なめらかになるまでかく拌する。
- 氷を入れたグラスに3を注ぎ、ミントを添えれば完成。



今月の花

7月の花：朝顔

花言葉：「愛情」「はかない恋」「固い絆」

