

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～

環境

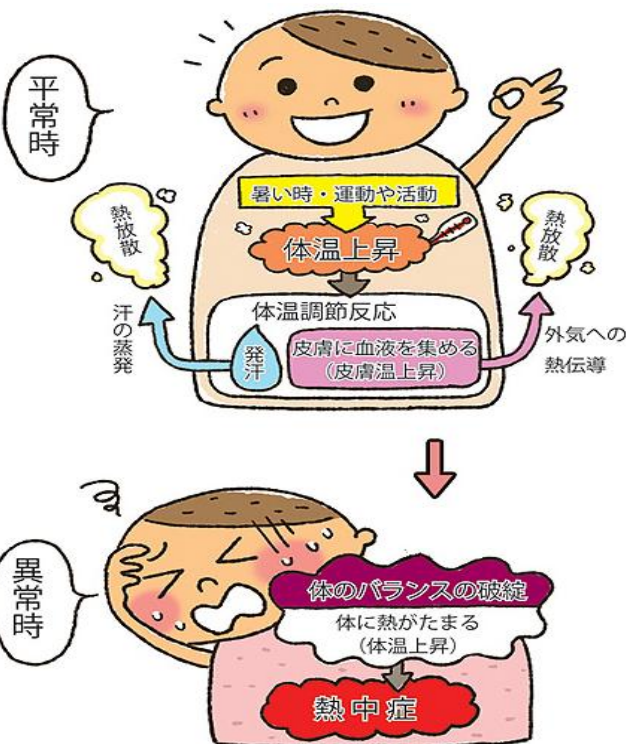
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった日

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

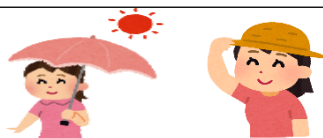
体

- ▲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

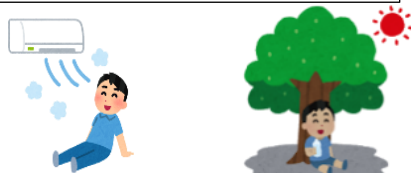


熱中症は予防が大切です

外出時には帽子の着用や日傘
を利用しよう



日陰の利用、涼しい場所での
こまめな休憩を



心がけましょ
うね！



こまめに水分補給をしましょう

喉が渇いて
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？

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？

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？

そのまま安静にして十分に
休息を取り、回復したら
帰宅しましょう

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応
急処置を始めましょう。呼びか
けへの反応が悪い場合は無理に
水を飲ませてはいけません

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

すいかジュース



材料(2人分)

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

作り方

- 1 すいかの皮と種を取り除き、ひと口大に切る。
- 2 レモンを搾る。
- 3 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。
- 4 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」

