

健康ステップアップ

2018年6月
北星学園大学 医務室
59号



～暑さに慣れない今こそ～

熱中症に気をつけよう!!

熱中症は、真夏にだけ起こるものではありません。冬でも、屋内でも起こることがわかっています。札幌市でも、5月から熱中症で救急搬送される人がいます。真夏だけではなく、暑さに体が慣れていない時期は油断しやすいので注意してください。

搬送される時間は14時くらいが最も多くなっていますが、午前中、そして夕方以降にも起こります。



ポイントは、「暑さを避けること」と「水分補給」

例えば...

- 炎天下での無理な運動はしない。
- 日陰を利用する
- 日傘や帽子を利用する
- 部屋の直射日光を防ぐ
- 風通しを良くする
- 通気性の良いもの・吸湿・速乾のものを着用する。

のどの渇きがなくても飲むことがコツ!

水分と塩分、経口補水液など、こまめに補給しましょう



～こんな症状がでたら注意!～

- ・めまい、立ちくらみ、足がつる、気分が悪い、
- ・頭痛、吐き気、体がだるい
- ・意識がない、けいれん、発熱、返事がおかしい



～熱中症かな?と思ったら～

- ・涼しいところに避難する。
- ・体を冷やす
- ・水分と塩分を補給する

暑さ指数(WBGT)も参考に!
熱中症予防の指標となる数値です。
部活の前などに環境省のホームページで確認し、練習内容や時間を調整しましょう。

環境省熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>

熱中症は予防が大切!

熱中症になりやすい人はどんな人?? 次ページへ!

熱中症になりやすい人は？

暑さになれていない人 肥満の人 二日酔いや寝不足など、体調が悪い人



どんな時になりやすいの？

気温が高い 湿度が高い 風が弱い 急に暑くなった



...このような時は、特に熱中症に注意する必要があります。

暑さの感じ方は人によって違います。節電を意識しすぎて、熱中症対策を忘れないように気をつけましょう。

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせずに、適度に扇風機やエアコンを使用してください。

水を自分で飲めない、意識がない時は、すぐに救急車をよびましょう！



医室前には
健康に役に立つ情報が
いっぱい！
通りかかったら
見てみてください

医務室からのお知らせ

夏休み期間は閉室時間が変わります。ご注意ください。

通常開室時間 8:45～18:00

夏期休業期間（8月20日～9月13日）8:45～17:00

「キャンパスガイド ウェブ」で確認できます！

北星学園大学 医務室



【参考・引用資料】

環境省HP「熱中症予防情報サイト」、厚生労働省HP「熱中症関連情報」、2013 大学生の健康ナビ、朝日新聞デジタル2018年5月16日、札幌市HP「熱中症に気をつけましょう！」

イラスト：イラストAC、いらすとや