

# その体調不良、熱中症かも！？

～ 学内でも油断せず、しっかり暑さ対策を！ ～

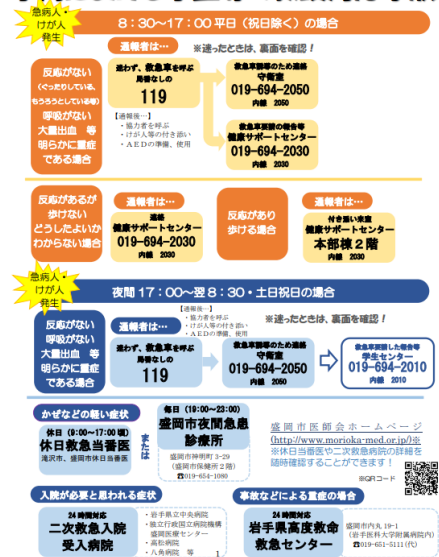
## 基本の対策

- のどが渇く前に水分補給！  
→ ペットボトルや水筒を常に持ち歩こう
- 直射日光・暑さを避けて移動しよう  
→ 外出・通学時は帽子・日傘・通気性の良い服で対策を
- 今日の熱中症指数をチェック！  
→ [環境省熱中症予防情報サイト](#)※では、各地の熱中症指数の予報が随時確認できます。警戒アラートが発令時は、特に注意しましょう。



- 「ちょっと変かも…」と思ったらすぐに対応！！  
→ めまい・頭痛・吐き気は熱中症のサインです。

### 学内における学生等の救護対応手順



### 環境省熱中症予防情報サイト



環境省熱中症  
予防情報サイト

本部棟1階の学生センター前に  
熱中症予防情報を掲示しております。



### ← 学内で体調不良者への救護対応手順方法

健康サポートセンターのHP、学内に設置している車椅子に掲示しています。  
体調不良時などに是非、ご活用ください。

### 熱中症が疑われるときの応急処置

#### 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



#### チェック② 意識がありますか？

はい

いいえ

#### 救急車を呼ぶ

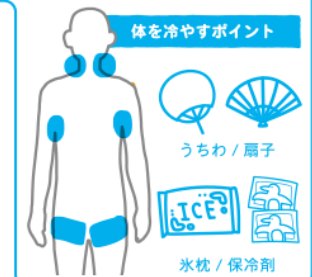
救急車が到着するまでの間に  
応急処置を始めましょう。  
呼びかけへの反応が悪い場合には  
無理に水を飲ませてはいけません。

#### 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。  
皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



#### 体を冷やすポイント



#### チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

はい

いいえ

#### 水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、  
塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクや  
食塩水（1ℓの水に対して1～2gの食塩を加える）がよいでしょう。



#### 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

#### 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。

【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」 【作成】日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト