

平成26年6月5日

学 生 各 位

【注意喚起】熱中症の防止について

日差しが強まり、気温の上昇とともに熱中症の危険性が強まります。

気温の高い日に活動する場合には、屋内外問わず、環境条件に応じてこまめな休息をとり、水分、塩分等を補給するなど、対策を講じてください。

(熱中症予防の原則)

○環境条件に応じて運動する

暑い季節の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、運動が長時間にわたる場合には、こまめに休憩をとりましょう（目安は30分に1回）。

○こまめに水分を補給する

汗を大量にかいた時は水分を補給しないと脱水症状となり、体温調節や運動能力が低下します。暑いときは、一人一人の状態に応じてこまめに水分を補給しましょう。

○暑さに慣らす

熱中症の事故は、体が熱さに慣れていないときに多く発生する傾向にあります。暑さに慣れるまでは（1週間程度）、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。

○できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

暑いときには、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びます。屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を着用し、暑さを防ぎましょう。

○暑さに弱い人には特に注意する

暑さへの耐性は個人差が大きいことを認識する必要があります。暑さに弱い人には運動を軽くするなどの配慮をしましょう。

（参考：「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」日本スポーツ振興センター発行）

学生支援課学生係