平成 30 年 7 月 20 日

学　　生
サークル　各位

副学長（教育・学生担当）
兒　玉　　修
安全衛生保健センター長
石　田　　康

熱中症にくれぐれも注意してください！（注意喚起）

国内で 5 年ぶりに最高気温が 40℃を超え、各地で厳しい暑さとなっています。このような状況の中、屋外、屋内で激しい運動等をすると熱中症になる可能性が高くなってきます。熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

また、場合によっては夏季イベント、大会等の中止も考慮してください。

予防対策

〇こまめに水分を補給しましょう
〇日陰を利用する等して休息をとりましょう
〇睡眠不足や体調不良だと危険性が増します。栄養を十分にとり体調を整えましょう

熱中症になったら

重症度 1
　めまい、立ちくらみ、吹き出す汗、倦怠感、筋肉痛、痙攣、こむら返り
　→すぐに水分&塩分補給を！

重症度 2
　頭痛、吐き気、嘔吐、強い倦怠感
　→足を高くして休み、すぐに病院へ！

重症度 3
　呼びかけに応じない、立てない、足がふらふらする、飲み物を自ら飲めない
　→すぐに病院へ！

問い合わせ先　　安全衛生保健センター　0985-58-3423（内線 3423）