

夏を乗り切ろう！熱中症予防！

熱中症は、気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。

重症化すると死にいたる可能性もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。

軽症 応急処置で対応できる

めまい、たちくらみ、筋肉のこむら返り、汗を拭いても拭いても出なくなる

対策

まず涼しい場所に避難する
衣服をゆるめ、身体を冷やす
水分・塩分を補給する

中等症 病院への搬送が必要

頭がガンガンする、吐き気や嘔吐、身体がだるい



足を高くして休む
自力で水分が摂れなければ
すぐ病院！

重症 入院して治療が必要

意識がない、けいれん、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、体温が高い

氷や水で冷やす
(首・脇の下・足の付け根など)
すぐに救急隊を要請！

食事は生きるチカラ！



不快症状を食べて改善！

- ① 基本は栄養補給
- ② ビタミン、ミネラルを十分に
- ③ 疲労回復にはビタミン B1 を
- ④ 一時的な症状には甘いものを

疲れやすい

だるい

集中力低下

朝食を抜いたり、主食・主菜・副菜がそろわない夕食だったりすると、基礎代謝や身体活動に必要なエネルギーが不足し、このような不調につながる可能性があります。バランスのとれた食事の積み重ねが大切です。

疲労回復に不可欠な栄養素 ビタミン B1 で乳酸を分解

エネルギーが消費された結果、筋肉中にたまった疲労物質の乳酸を分解する栄養成分の補給も大切です。胚芽や豚肉に多く含まれるビタミン B1 には、この乳酸を分解する作用があります。にんにくやにらなどに含まれるアリシンと一緒にとると吸収力がアップし効果が高まります。レモンや梅干、食酢などに含まれるクエン酸にも同様の効果があります。

また肉体的な疲労には、バランスのとれた食事とともに軽めの運動やたっぷりの睡眠・休養が、精神的疲労には、軽く身体を動かしたり、趣味や旅行などで気分転換を図ったりすることが効果的です。

保健室にはこのほかに、ストレス解消のコツなど各種パンフレットを用意していますので、活用してみてくださいね！



実習や就職などで健康診断票が必要な場合は、学生課に申請してください。
(保健室では管理していません)