保健センターだより 熱中症特集

2021年
夏号

夏本番、熱中症はコロナ感染症と区別がつきにくい
救急搬送で拒否されるかも・・・

熱中症はやっぱり 予防！

予防方法 ①暑さを避ける ②こまめに水分・塩分を補給 のどが渇く前に チョコチョコと
③服装を工夫する ④体調が悪い・暑い時は**無理しない**

予防方法をふまえて
熱中症クイズ

Q1 マスクの色は暑さに関係する？

A：する　B：しない

答：AもBも 黒い方が暑さや息苦しさを感じやすい、関係ない、諸説ありますが、**マスクをしていること自体が熱中症のリスク**になっています。状況に合わせて、マスクのON・OFFを！

Q2 ビールは水分補給になる？

A：なる　B：ならない

答：B アルコールには利尿作用があり、体内の水分が排出されやすくなり逆効果です

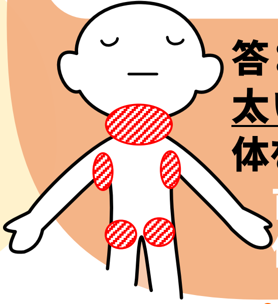
Q3 スイカを食べるなら

A：塩あり　B：塩なし

答：A 熱中症予防にピッタリのスイカ、そこに塩をかけることで塩分補給もできます

Q4 体を冷やす効果が高いのは？

A：おでこ　B：首のよこ



答：B 首の横など、体表面近くを**太い血管が通る場所を冷やすと**体を効率よく冷やせます。
首に冷タオルを巻くなどして体を冷やしましょう。

汗をかくと塩分と同時に**カリウム**が失われます。
カリウムを豊富に含むバナナに塩、
塩バナナもおすすめです

体調の不安などあれば
気軽に保健センターへ

熱中症かも

熱中症が疑われる時、
涼しい場所で
衣服をゆるめて
体を冷やしましょう

症状がよくならない
場合は、迷わず
病院へ

軽：めまい たちくらみ 筋肉痛 大量の汗
中：頭痛 吐気 倦怠感 虚脱感
重：意識がない けいれん 呼びかけに反応しない 水分補給できない

北翔大学 保健センター
月～金 9:00-17:00
011-387-3984
center@hokusho-u.ac.jp