

平成30年7月20日

学生各位
(課外活動団体構成員 各位)

学生サービス課

【緊急】熱中症の予防及びその対応について（注意喚起）

連日、記録的な猛暑と熱帯夜が続いています。本学でも、熱中症による救急搬送事案が急増しています。

つきましては、下記のとおり、熱中症を予防するよう細心の注意を払うとともに、万が一症状が見られる場合は、早めに近隣の医療機関や保健管理センターに相談するなど、適切に対応してください。

記

【熱中症とは】

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、時には救急搬送を要し、場合によっては死亡することもあります。

【こまめに水分を補給してください】

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。

【暑さを避けてください】

無理をせず適度に休憩をとり、できるだけ風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう。

体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策にも心がけましょう。

部屋の温度をこまめに確認し、室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

【熱中症の症状に注意してください】

- <熱中症の症状> めまい, 立ちくらみ, 手足のしびれ, 筋肉のこむら返り,
気分が悪い, 頭痛, 吐き気, 嘔吐, 倦怠感, 虚脱感,
いつもと様子が違う
- <重傷化すると> 返事がおかしい, 意識消失(眠気), けいれん, からだが熱い

【熱中症が疑われる人を見かけたら】

- <涼しい場所へ> 風通しのよい日陰など, 涼しい場所へ
- <からだを冷やす> 衣服をゆるめ, からだを冷やす(首回り, 脇の下, 足の付け根など)
- <水分補給> 水分・塩分, 経口補水液などを補給する

【自力で水が飲めない, 意識がない場合は, すぐに救急車を呼びましょう。】

消防指令センター：119, 本学緊急時連絡先：075-724-7065 (中央東門衛所)

【関連サイト】

- ・総務省消防庁>熱中症情報：
http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html
- ・総務省消防庁>生活密着情報>訪日外国人のための救急車利用ガイド：
https://www.fdma.go.jp/html/life/gaikokujin_kyukyusya_guide/index.html
- ・環境省>熱中症予防情報サイト：
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ・環境省>熱中症の対処方法(応急処置)：
http://www.wbgt.env.go.jp/doc_prevention.php
- ・厚生労働省>熱中症予防のために：
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170795.html>
- ・独立行政法人日本スポーツ振興センター>熱中症に注意しようー知って防ごう.熱中症：
https://www.jpnport.go.jp/anzen/anzen_school/taisaku/nettyuusyoy/tabid/114/Default.aspx
- ・京都健康医療よろずねっと (京都府 医療機関・医療情報検索サイト)
<http://www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmenult01.aspx>

以上

【本件問い合わせ先】

学生サービス課 学生生活係

TEL：075-724-7144, 075-724-7147

E-mail：stu_seikatu@jim.kit.ac.jp