

学生・教職員のみなさん

熱中症の予防について

美術学部長 加藤 良次

季節柄、蒸し暑い日が続いており、これから夏に向かってさらに暑い日が続くと予想されます。屋内外問わず、制作活動や課外活動などによる熱中症、また、高温多湿の環境下でのマスク着用にも十分に気をつけ、以下のことに留意して熱中症事故を未然に防ぎましょう。

活動前、活動中、終了後にこまめに水分や塩分を補給し休憩を取ってください。

授業中であっても水分の補給をしましょう。

マスク着用時はマスク内の湿度が上がることによって喉の渇きが感じにくくなります。それによって水分補給を怠り、熱中症になりやすいので注意しましょう。

熱中症の疑いのある症状が見られた場合は、早期に水分・塩分補給、体温の冷却、病院への搬送等、適切な応急手当等を行ってください。自分や周りの人に症状が見られたら教員、助手・副手に伝えましょう。

炎天下での運動や高温多湿の室内に長くいるときなどは特に注意しましょう。

マスク着用時には心拍数や呼吸数、体感温度位の上昇など身体に負荷がかかり、リスクが高くなると言われています。

熱中症の症状は次のとおりです。

軽症：めまい、立ちくらみ、汗が止まらないなど

中等症：吐き気、倦怠感、虚脱感など

重症：意識がなくなる、けいれんがおきるなど

体調の悪い時にはリスクも高まりますので睡眠をしっかり摂って生活習慣を整え、免疫力を上げましょう。

【参考資料】熱中症予防のために、熱中症の症状（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/necchushoyobou/necchushoyobou.pdf