

# 熱中症

## に気を付けよう！

### まずは予防が大切です

- 活動前から後まで、こまめにスポーツドリンク等で水分・塩分を補給しましょう
- 直射日光は避け、特に屋外活動はこまめに休憩をとりましょう
- 日頃から十分に体調を管理しましょう

### このような症状があれば

手足がつる  
筋肉がけいれんする



涼しい場所で休み、  
十分な水分・塩分の補給を

めまい  
吐き気・嘔吐  
頭痛



- 涼しい場所へ移動する
- 衣服を緩める
- 水分・塩分を補給する
- 足を高くして横になり、休む
- 首、脇の下、太もものつけねを氷のうなどで冷やす
- 水で濡らしたタオルを体に当て、うちわなどで風を当てる

意識がない・反応が鈍い  
言動が不自然、ふらつく  
自分で水が飲めない



**すぐに救急車を要請**

上記の対応をして救急隊到着を待つ

119番！



- 学内の緊急連絡先：警備員室 【戸畑】電話093-884-3033 【飯塚】電話0948-29-7516  
【若松】 平日 総務係 093-695-6003 休日 警備員 093-695-6018