

節電の夏：熱中症予防のために



節電のため、湘南キャンパスではエアコンの設定温度を28℃にしております。このため、屋内でも熱中症をおこす可能性があります。

大学としましても室温上昇予防に努めておりますが、以下の点に注意しながら、各自でも発症予防の対応をお願いいたします。

また体調が悪い時は、無理をしないよう注意してください。

1. 涼しく過ごすために

- ・風通しの良い軽装で授業を受けてください。（過度な肌の露出は不可）
- ・こまめに水分・塩分（ミネラル）補給をしてください。（のどが渴いたと感じる前に水分摂取を）
- ・カフェイン入りの飲料（コーヒー、紅茶、緑茶など）は、体質によっては利尿作用の影響で水分が体から出ていく方が多くなることがあります。摂取はほどほどに。
- ・うちわや扇子を使って体を冷やしてください。
- ・ネッククーラーや冷却スプレーを使って身体を冷やしてください。



2. 熱中症対策グッズの利用

- ・スポーツドリンク、熱中飴、ネッククーラー、うちわや扇子なども工夫して利用しましょう。
- ・その他のグッズは、<http://www.coolgoods.jp/>（熱中症対策グッズランキング）を参考にしてみてください。

3. 調子が悪くなったら

- ・めまい、こむら返り、頭痛、吐き気、汗をかかなくて体温が通常より高くなった、などは熱中症を発症した可能性があります。至急保健センターにおいでください。
- ・保健センターのベッド室は、症状に合わせて室温を調整しております。

熱中症についての詳しい対処方法は、下記のホームページ等をご覧ください。

日本体育協会ホームページ「熱中症を防ごう」

<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/guidebook1.html>