

# 節電熱中症に注意!!

電力不足に伴う節電の呼びかけが徹底されている  
今年の夏は例年に増して熱中症への備えが必要!!

注意!!

## 特に湿度の高い蒸し暑い日は危険!!

熱中症は意外に  
室内で起きやすい!



湿度が高いと汗の放熱がうまくできず体温が上昇し  
熱中症を起こしやすくなるので気をつけましょう。



快適な室温 25~28度、湿度 50~60%

## 《 熱中症の主な症状 》

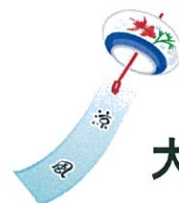
めまい・頭痛・吐き気・意識障害・けいれん

## 熱中症予防 5つのポイント!

- 1、真夏になる前に汗をかきやすい体を作ろう!
- 2、衣服は通気性、吸湿性のよいものを着よう!
- 3、こまめに水分補給、スポーツドリンクも忘れずに!
- 4、冷却グッズ(スカーフなど)を活用しよう!
- 5、エアコンと扇風機を上手に使い分けし体温が上がり過ぎないように注意しましょう!



節電の夏をより快適に! 健康に!



大学保健室