

## 具体的な熱中症対策について

### (1) 計画的な水分補給

のどが渇いてから飲むのではなく、時間を決めてこまめに水分を取る。

朝起きた時、お風呂の前後など、汗を沢山かく時は積極的に水分を補給する。

運動やスポーツの際は、水分だけでなく適度な塩分補給も忘れずに行う。

### (2) 衣類や冷却グッズで暑さを防ぐ

汗を吸収しやすい吸汗速乾性のウエアーを着用する。

室内ではタンクトップやハーフパンツなど、皮膚を出して熱を逃がす。

屋外では反対に皮膚の露出を抑えて、帽子やタオル等で日射対策を行う。

首や頭に水で濡らしたハンカチやタオルを巻き、気化熱で体温を下げる。

### (3) 無理をしない暑さ対策

省エネで冷房をまったく使用しないよりも設備があれば無理をせず、適度に使用する。

屋外ではウチワを使用する等して身体に風を当て、日陰で風通し良い場所を選んで休憩する。

平成 24 年 7 月 25 日  
歯学部事務室