

STOP! 熱中症

大学でよくある 熱中症のパターン

課題・バイト・ネット…で

寝不足



朝ギリギリまで寝ていたいから…

朝食抜き



熱中症



暑い中、大学まで

ダッシュ



予防のポイント

十分な睡眠
朝ごはんを食べる



暑さを避ける

涼しい服装
エアコン・保冷剤の活用

こまめな水分補給



熱中症のサイン

レベル1

めまい、頭痛、吐き気
汗が止まらない

涼しい場所へ移動
冷たい水分・塩分補給

レベル2

激しい頭痛、おう吐
集中力/判断力の低下

医療機関の受診

レベル3

意識がない、けいれん、
話がうまくできない

すぐに救急車

