

熱中症に気を付けましょう！

熱中症では「初期症状の放置・対応の遅れ」によって最悪の場合死亡することもあります。
死亡に至らせないための適切な対策を行うことが重要

熱中症を生ずるおそれのある活動



「WBGT*28度以上または気温31度以上の環境下で
連続1時間以上または1日4時間を超えて実施」が見込まれる活動

※WBGT（暑さ指数）：人間の熱バランスに影響の大きい気温、温度、輻射熱の3つを取り入れた温度の指標

「いつもと違う」と思ったら、熱中症を疑いましょう

自分が・・・

汗のかき方がおかしい 立ち眩み・めまい

吐き気 手足がつる

他人が・・・

フラフラしている

ボーっとしている



すぐに涼しい
ところで休憩



すぐに周囲の
人へ申し出る

1 夏場に屋外で長時間にわたり活動する場合

夏場は常に熱中症の危険にさらされています。特に1人で活動する場合は万が一何か事態が発生した場合に誰にも気がついてもらえず、症状が重篤化する可能性もあります。周囲の人がすぐに変化に気付くことができるよう、できるだけ1人で活動をしないようにしましょう。

どうしても1人で活動しなければいけない場合は、周囲の人に活動場所や活動時間について情報共有してから行ってください。

2 熱中症のおそれがある人を把握した場合

各キャンパスにおいて、緊急の連絡先や緊急搬送先を把握しておきましょう。

◇茨城大学保健管理センター

- ・水戸キャンパス：029-228-8082 / 029-228-8061
- ・日立キャンパス：0294-38-5019
- ・阿見キャンパス：029-888-8528

下記サイトでも熱中症警戒情報等確認できます

- ・環境省「熱中症予防サイト」

<https://www.wbgt.env.go.jp/>