

2025年5月

課外活動指導担当各位

西南学院大学 学生部長 山崎 先也  
学 医 南 貴博

課外活動中の熱中症予防対策のご協力について(お願い)

向暑の候、皆様におかれましてはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。  
監督及び指導者の皆様におかれましては、平素から本学学生の課外活動について格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

皆様には日頃から、学生の課外活動中の体調管理にはご尽力いただいておりますが、今年度も、熱中症に関するご配慮、予防対策をお願い申し上げます。

本学でも課外活動中の熱中症が毎年報告されており、救急搬送されるケースも発生しております。熱中症は、場合によっては命を落とす危険性もありますので、その予防が重要です。

大学では、学校保健安全法に基づき、学生に下記の通り熱中症の予防対策について指導して参ります。監督及び指導者の皆様におかれましても、現場での更なるご協力をお願い申し上げます。ご参考までに、熱中症予防対策に関する資料を同封していますので、ご活用ください。

記

1. 日常の体調管理 : 朝食をとる、栄養バランスの良い食事をとる、十分に睡眠をとるなど。
2. 体 調 確 認 : 練習前に各自体調を確認し、体調が万全でない時は課外活動を中止する。  
幹部は、適宜部員の体調を確認し、不調を伝えやすい雰囲気づくりを行う。
3. 気象状況の確認 : 熱中症のリスクが高い日は、活動を控える。  
(熱中症は室内においても発生するため注意する。)
4. 休憩と水分補給 : 活動前、活動中の定期的な休憩と水分・電解質補給を促す。
5. 発症時の対応 : 発症を疑う場合には直ちに応急処置を行い、必要時医療機関を受診する。
6. 学生課への届出 : 受診を要する熱中症の際は、本人が Moodle にて事故発生報告を行う。

本件につきまして、ご不明な点などがございましたら、下記までご連絡ください。

連絡先: 学生課 課外活動担当 092-823-3311  
保健管理室 092-823-3316

## ～熱中症対策について～

以下をご参考に早めの熱中症対策や学生への周知をよろしくお願いいたします。

### 【予防】

- 暑さに徐々に慣らしていく  
(2週間でからだは慣れる。初夏のやや暑い、ややきつい環境で30分の運動をする)
- 防災メール・ライン等で福岡県・福岡市が発信している熱中症情報を確認し、当日の活動の検討をする
- 活動の実施、中止を判断する人を必ず決める。(1～2名)
- 休み時間を予定に必ず入れる(30分に1回以上)
- 炎天下の日中の部活動は避ける。屋外の場合、涼しい時間に必ず実施する
- 冷たい飲料や塩分を準備する

### 【熱中症になった場合の処置】

- 1) 涼しい場所で衣服をゆるめ、水分、塩分の補給
- 2) 皮膚を濡らして、扇風機やうちわであおぐ、氷やアイスパックで冷やす。
- 3) 冷やした水のペットボトル、氷、氷のうをわきの下、首の付け根の両方、太ももの両方の付け根に当てる。

1)～3)で治れば軽症(無理せず、帰宅して療養しましょう)

### 【重症、すなわち医療機関へ搬送すべき場合】

症状が強く、吐き気、嘔吐で水分補給できない

→ 「ペットボトルを開けて自分で飲むことのできないくらい」のときは医療機関へ

### 【参考文献】

・UNIVAS 一般社団法人 大学スポーツ協会 安全安心委員会作成 「安全安心ガイドライン」

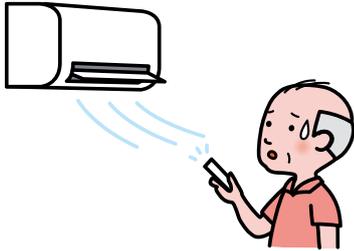
スポーツ基本計画(第2次、2017～)等に基づく、日本初の大学横断的、競技横断的な大学スポーツ統括組織。

【保健管理室：092-823-3316】

# 熱中症予防のために

## 暑さを避ける！

エアコン等で  
温度をこまめに調節



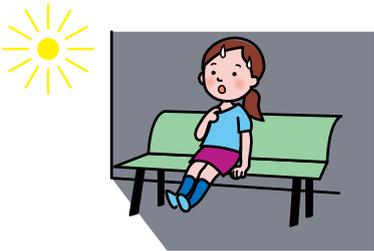
遮光カーテン・すだれの  
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、  
帽子の着用



天気のよい日は  
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

## こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、  
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症  
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための  
情報・資料サイト

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

## 熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび



- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感



- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

## 熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、脚の付け根など）



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。