

保健だより 夏の特別号

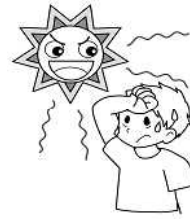
石川県立宝達高等学校
保健室

熱中症予防の5力条

1 暑い日、湿度が高い日は無理をしない！

・環境条件を把握し、運動内容や対策を考えよう。

■ 熱中症予防のための運動指針（日本体育協会より）



気温	運動	注意点
35度以上	運動は原則中止	特別の場合以外は中止する。
31度以上	厳重警戒 激しい運動は禁止	激しい運動、持久走は避ける。 積極的に休息を取り、水分補給。 体力のない人、暑さに慣れていない人は、運動を中止。
28度以上	警戒 積極的に休憩	積極的に休息を取り、水分補給。 激しい運動では、30分おきに休息。
24度以上	注意 積極的に水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意し、積極的に水分補給をする。
24度以下	ほぼ安全 適宜水分補給	熱中症の危険は少ないが、適宜水分補給を行う。

気温だけでなく、湿度も確認。湿度が70%以上の場合は、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用。

2 こまめに休憩し、水分・塩分を補給しよう！

- 体重の2%以上減った場合、「脱水状態」を意味しています。
「のどが渇く」、「食欲がなくなる」等の脱水症状がある場合、熱中症を起こしやすく、危険な状態です。
- ご飯は、水分もミネラルも豊富！みそ汁は塩分も補給できます。
パンの日は、ジュースやお茶ではなく、みそ汁やスポーツドリンクを足しましょう。



<水分補給のポイント>

- のどが乾く前に、飲もう！
- 朝起きたら、コップ1杯の水を飲もう！
- 5～15 に冷えたものがよい！
- 競技の前・中（30分毎）・後に飲もう！
- 1時間に数回に分けて補給しよう！



体重50kgの場合 - 1kgまで

3 涼しく、さわやかな服装をしよう！

速乾・吸汗性のよいシャツ、帽子やタオルを！



黒い服装は避ける！

4 体調が悪い時は、危険！無理をしないこと

- 規則正しい生活を心がけ、十分な休養と食事をしっかりととりましょう！
寝不足、下痢などで体調が悪い時は、熱中症になりやすいので、無理をしない。

4 あわてるな！されど急ごう応急処置！



涼しい場所へ移動
服をゆるめ、すぐに冷やす
水分・塩分補給
医療機関へ
☐ 症状が改善しない
☐ 意識がない場合

