



熱中症に気をつけましょう!!

激しい暑さの日が続いています。体もまだ暑さに慣れていないために熱中症が起こりやすい時期です。各自しっかりと予防・対策をしましょう。

熱中症の予防と対処方法について



熱中症は、暑さのために起こるさまざまな身体の不調の総称です。めまいや頭痛、吐き気などを伴うのが特徴で、重症の場合は死亡することもあります。屋外だけでなく、室内でも症状が出ることもあり注意が必要です。

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われています。



<熱中症を引き起こす3つの要因>

その1 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った部屋
- ・エアコンのない部屋
- ・急に暑くなった日

その2 身体

- ・下痢や発熱による脱水状態
- ・睡眠不足や食事抜きによる体調不良

その3 行動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動・長時間の屋外作業
- ・水分摂取できない状況

これらの3つの要因により熱中症を引き起こす可能性があります！

体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

平成25年度本校で発生した熱中症発生事例

- 睡眠不足・・・大会前日ほとんど徹夜で作業をしていた。日中、大会中に倒れた。
- 水分摂取不足・・・朝から水分を取らず、自転車で登校（30分ほど）後、軽度熱中症。
- 朝食抜き・・・朝食抜きで登校し、昼食少量のみで体育館で集会参加し、軽度熱中症で運ばれる。

<熱中症の予防のポイント>

ポイント1 →

睡眠・3食はしっかりと！特に朝食は大切！
睡眠不足は体温調節機能を低下させます

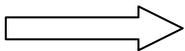
ポイント2 →



水分補給！
のどが渇いていなくても定期的に水分補給を
がぶ飲みせずに、チョコチョコのみがいいでしょう
汗で塩分が失われる場合はスポーツドリンクがオススメ

ポイント3 →

服装に注意！
暑いときは吸水性、通気性のよい服を着用し、なるべく熱を
逃がしましょう
帽子をかぶるなど日よけ対策も大切です



運動中の水分のとり方

水分を補給しないと脱水状態となり、体温調節機能や運動能力が低下します

運動時の水分補給の目安

運動30分前・・・300mL

運動中・・・15～30分おきに150～200mL

運動後・・・運動によって減った体重を補うように何回かに分けて摂取する

特に発汗量の多いときは注意！水分補給には、スポーツドリンクや0.2%の食塩水がおすすめです。

<熱中症の応急処置>

吐き気や嘔吐などで水分が補給できない場合は病院へ

① 涼しい場所に移動する

日陰やクーラーの効いた室内など

② 衣類をゆるめて休む

濡れタオルを手足にあてたり、水をかけたりして、うちわなどで扇いで風をおくる
首、腋の下、足の付け根などの太い血管を冷やすのも効果的

学校の保健室に製氷機、冷凍庫には凍らせたペットボトルが置いてあるので利用する

③ 水分を補給する

汗によって失われた塩分も補給する

保健室の冷蔵庫に、スポーツ飲料が数本常備してある。必要があれば利用する

・自力で水が飲めない

・意識がない



こんな場合はためらわずに119番通報し、救急車を呼びましょう