

7月に入り、蒸し暑い日が増えてきました。熱中症は誰でもかかる可能性があり、重症化すると非常に危険です。まずは、自分でできる予防をしましょう。

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

WHEN? いつなりやすいの? !?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日

WHO? だれがなりやすいの? !?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの? !?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内

How? どのように予防するの? !?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。


熱中症
警戒アラート
を活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省のLINEアカウント



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは 119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

熱中症は、左のような症状が見られます。

軽症のうちに、水分・塩分補給をして、体を冷やすなどの手当をすれば、重症化せずにすむことがあります。

熱中症は、がんばりすぎてしまう人に起きやすいです。少しでも体調が悪いと感じたら、無理をせず早めに先生などの大人に知らせてください。

熱中症は予防が大事！



① 前日から体調管理を！

睡眠不足や朝食抜きは、熱中症になりやすくなり非常に危険です。

早めに寝て、十分に睡眠をとり、食事をしっかりとってきてください。

発熱（37.5℃以上）はもちろん、咳、鼻水の症状がある場合は、家で休みましょう。

② こまめに水分補給をする

<ポイント1>水分補給のタイミング

のどが渇いてから水分をとるのは実は遅く、もう体は水分が足りない状態です。運動前から水分をとっておき、合間にこまめに水分補給をしましょう。

<ポイント2>水分と一緒に塩分も

普段の生活では、水やお茶で構いませんが、運動の前後や汗をたくさんかいた時には、スポーツドリンクがおすすめです。スポーツドリンクは、汗で失われた塩分も補えるため、熱中症予防にもなります。ただし糖分も多く含まれていますので、飲みすぎには注意してください。また、ジュース類は、水分補給には向きません。ジュースには糖分が多く含まれているため、飲んでも飲んでも、また喉が渇いてしまいます。

こんなときは 水分補給

「のどが渇いた」と思う前に、
こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



水分補給は...



【7月9日(日)野球応援に参加予定の生徒へ】

当日は、一人一人が、熱中症の対策をして参加して下さい。今の時期は、体が暑さに慣れていないため特に危険です。予防が大事ですのでしっかり準備をしてください。

<当日の持ち物>

飲み物（スポーツドリンク、水、お茶）、帽子、タオル、（あれば保冷剤など体を冷やすもの）
雨が予想される日は、傘またはカッパなど

★特に、帽子を忘れずに持ってきてください。

野球場は、日陰がなく、直射日光が当たります。

少しでも涼しく過ごせるように、用意をしてください。

