

熱中症を予防しよう

熱中症は生命にかかわる病気です。

しかし、予防法を知っていれば、熱中症になったり、状態の悪化を防ぐことができます。



予防の原則



暑さを避ける

- 涼しい服装
- 帽子や日傘を利用する
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- エアコンを利用する
- 日陰を利用する



のどが^{かわ}渴いていなくても、こまめに^{ほきゅう}水分補給

- 1時間ごと（休み時間ごと）に水分をとる
- 外出前に水分補給
- 大量に汗をかいたときは 塩分補給
- 運動中の水分補給は、冷たい水を



- ★ 深部体温が下がる
- ★ 胃にとどまる時間が短く、水分を吸収する小腸に速く移動



暑さに負けない体をつくる

- 十分な睡眠をとる
- 一日三食、しっかり食べる



こんな日は、
特に注意！



気温が高い
湿度が高い
風が弱い
急に暑くなった

こんな時は、
熱中症を疑おう！



手足がけいれんする
吐き気、頭痛が起こる
脈が速くなる 顔が青白い
突然座り込む 立ち上がれない

体調が悪くなったら、無理をしない！

早めに活動を中止して、涼しい場所で休みましょう。
体調が良くないと感じた時は、無理せず自宅で休養しましょう。

熱中症かな？
と思ったら



次のような対応をとりましょう。

- ✓ 衣服をゆるめて、体からの熱の放散を助ける
- ✓ 冷たい水やタオル等があれば、それを 首やわきの下、足の付け根にあてて、体を冷やす
- ✓ 自力で水分摂取ができないなどの症状が重い場合は、救急車を要請（119）する





知って
防ごう
熱中症



運動部の実践も
文化部の実践もいい取組
なので、どちらの対策も
お勧めです。

県立学校における熱中症予防対策実践事例

1年次に
全員購入

体育の授業・クラスマッチ・運動部活動

- ・ 帽子の着用
- ・ 水筒でスポーツ飲料を持参
- ・ 運動前、運動中、運動後に水分摂取
- ・ 練習時間の短縮
- ・ 日陰でこまめに休憩
- ・ 体育館では、大型扇風機やスポットクーラーを稼働
- ・ 活動前、活動中、活動後とこまめに体調確認

教員が明確に
指示する



アイススラリー

- ・ 水と微小な氷がシャーベット状に混ざった氷飲料
- ・ 深部体温の低下あるいは上昇を抑制
→運動パフォーマンスに好影響

(参考)
「競技者のための
暑熱対策ガイドブック
【実践編】」2020年
日本スポーツ振興センター

体育祭・朝の開始前、午後の開始前にアイススラリーを摂取

- ・ クーリングタイムや給水タイムの設定

文化部活動

- ・ 活動時は、エアコンを稼働
- ・ 体調不良に備え、音楽室の他に2室に冷房を入れ使用できるよう整備
- ・ 常に経口補水液などの各種ドリンクを冷蔵保存し、自由に飲める状態にしている
- ・ パート練習時は、風通しの良い教室などに分かれて練習



決して侮れない熱中症 ～普段の予防が大切です～

- のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。また、大量に汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに。(塩分低下は、神経や筋肉に影響して、足がつったり、脱力感が出てきます。)
- 運動中の水分補給は、冷たい水を摂るようにしましょう。
- 睡眠不足や体調不良の場合、熱中症になりやすいので、日頃から体調管理に努めましょう。
- 熱中症を疑った時は、生命に直結する緊急事態であることを認識し、重症の場合、救急車を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やすことが重要です。

