

## 熱中症を予防しよう！！

7月に入り、強い日差しが照りつけるようになってきて、暑さと疲れで保健室に来る人が続出しています。

中体連も目前に迫っています。今までの成果が発揮できるよう体調を整えましょう。

### 熱中症を起こしやすい環境

- 前日にくらべ、急に気温が上がったとき
- 梅雨明けしたばかりのとき
- 気温はそれほど高くなくても湿度の高いとき  
(例：気温20℃ 湿度80%)
- 休み明け
- 練習初日や最終日
- 活動場所がアスファルトなどで舗装されている場合



### 熱中症とは・・・

体の熱が高くなり、体温調節がうまくできなくなって起こる症状です。



### 熱中症になりやすい人

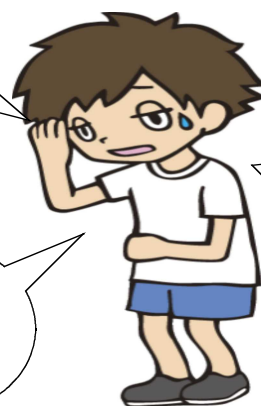
体調の悪い人

体力のない人

睡眠不足の人

暑さに慣れていない人

肥満傾向の人



### 熱中症を防ぐための5つのポイント

#### ①今、運動しても大丈夫かな？

WBGTは熱中症予防のための特別な暑さ指数です！

学校でも活動前に測定します！

気温(参考)	WBGT温度	運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31～35℃	28～31℃	厳重警戒(激しい運動中止)
28～31℃	25～28℃	警戒(積極的に休息)
24～28℃	21～25℃	注意(積極的に水分補給)
24℃まで	21℃まで	ほぼ安全(適宜水分補給)

(日本体育協会 熱中症予防の運動指針より)

#### ②急に暑くなった日は運動を軽めに

徐々に暑さに体を慣らそう！

(特に部活を始めたばかりの1年生は気を付けて)

#### ③上手に水分・塩分補給！

こまめに水分をとろう。

大量に汗をかいたときは塩分補給をしよう。

#### ④服装はOK？

吸水性や通気性のよい服を選ぼう。

外での体育は帽子をかぶろう。

ジャージは脱ごう！

(体の熱が高くなり、体調不良の原因に。

“あせも”もできやすくなります。)



#### ⑤運動前には体調をチェック

具合の悪い人は無理に運動をしない。

睡眠不足、朝ごはんを食べていない人は特に要注意！

## 熱中症の応急処置

次のような症状が見られる場合は速やかに必要な処置をとります。

### 熱けいれん

大量の発汗があり、水だけを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こる。四肢や腹筋のけいれんが起こる。

### 熱疲労

脱水によるもので、全身のだるさ、めまい、吐き気、嘔吐、気を失うなどの症状が起こる。体温はそれほど上がらない。

涼しい場所に運ぶ  
衣服をゆるめて寝かせる  
体を冷やす  
水分補給をする

0.1～0.2%の食塩水の作り方  
水1Lに対して1～2gを入れる



回復しなければ  
救急車を呼ぶ！

病院へ！

吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合は、病院へ運び点滴を受ける必要があります。



### 熱射病

体温調節が破綻して起こり、高体温で様々な意識障害が起こる。ふらつく、転倒する、立ち上がれない、意識がもうろうとしているなどは危険な状態である。

### 救急車到着までの間

\*救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。水をかけたり、濡れタオルを当てておく。



\*氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのも効果的です。



\*できるだけ迅速に体温を下げる事ができれば、救命率が上がります！

すぐに救急車を呼ぶ！

病院へ！

体を冷やしながらか、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院へ、一刻も早く搬送しましょう！

