



今年の夏は、例年より気温が高くなると予想されています。

これまでに、登下校中に倒れたり救急搬送されたりしたケースもあります。

例年以上に体調管理・予防・対処をしっかりと行いましょう。



熱中症・なりやすいのはどんな時？

当てはまると思うものに✓を付けよう

- 睡眠不足の（疲れがとれていない）時
- 朝食抜き・塩分が足りていない時
- 水分が足りていない時
- 休憩なしで活動や運動をし続けた時
- 体調が悪い時（熱があったり、お腹をこわしている時など）
- （お腹をこわしている時は、水分は体の外へ出てしまっています。）
- 暑さに慣れていない時
- 急に暑くなった時
- 気温や湿度が高い時
- 風が無い時



朝食は必ず食べてこよう。どうしても食べれない時は、スポーツドリンクだけでも飲んでこよう。



正解・全てに✓

スポーツなどたくさん汗をかく時には、スポーツドリンクなどナトリウム（塩分）の入った飲み物をとりましょう。



水分摂取のポイント・・・1回にコップ1杯程度・こまめに・のどが渇く前に・汗を多量にかく時は塩分も一緒に

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の処置が肝心です。

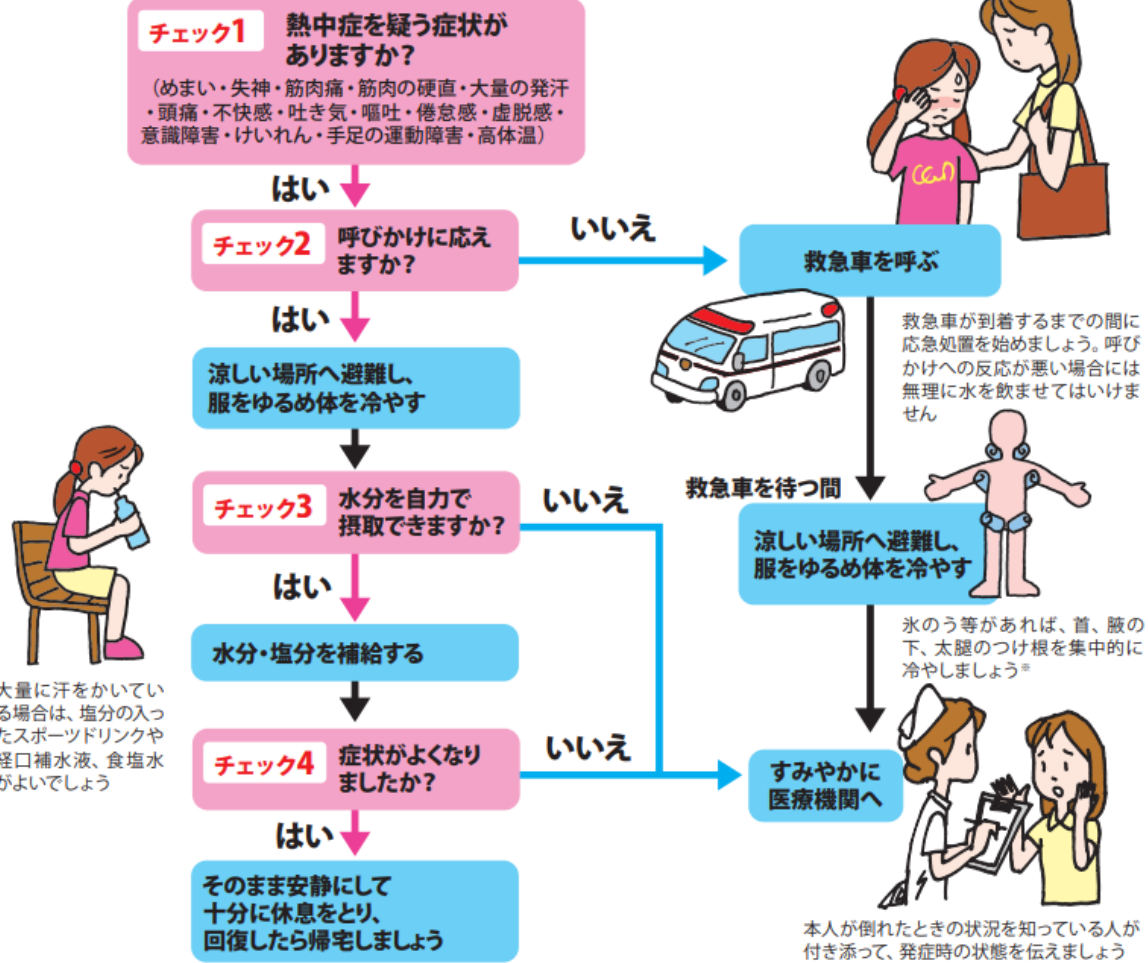


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

体温を効果的に下げるための方法

- ・ 上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・ 皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機をあおぐ。
- ・ 服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・ 氷嚢や冷えたペットボトルなどを首、脇の下、足の付け根に当てる。

水分を自力で摂取

できない時は、
受診が必要です。

熱中症にかかるリスクがある時は、マスクを外します。熱中症の予防を優先します。

