

いよいよ夏も本番です。今年は最速で梅雨が明けたため、すでに暑い日が続いていますね。暑さに負けず元気に過ごすためには「熱中症対策」が必須です。熱中症になると、回復まで時間を要したり、最悪の場合、後遺症が残ったり、命に関わる場合も……。熱中症の正しい予防法と、熱中症になってしまった時の応急処置についておさらいしましょう。

まずは、セルフチェック! (あなたの熱中症リスクはどれくらい? 当てはまる項目の口にチェックしてみよう。)

- 水分をあまり摂らない 水分補給は、水かお茶のみである
- 朝食(昼食)を摂っていない 睡眠不足である 暑さに慣れていない
- 体調が悪いところがある(腹痛、下痢など) 疲れている 肥満である

チェックの数が1つでもある人、要注意です。

これらの個人的要因に加え、環境要因(気温、湿度が高い・風が弱い、日差しが強いなど)が加わると、熱中症のリスクはさらに上がります。とにかく、熱中症の予防に努めましょう。

熱中症予防のポイント



無理をしない

- ★時々、涼しい場所で休養しよう。
- ★熱中症指数が高い日は運動中止です。
- ★体調不良時は無理をしないこと。

こまめな水分補給



- ★登校前後・運動前後・休み時間ごとに意識的に給水しよう。
- ★水のみ大量に摂取するとかえって熱中症を悪化させます。塩分・糖分補給も忘れないで。

生活リズムを整える



十分な睡眠をとって、三食しっかり食べよう。



衣服を調整する

- ★吸水性・速乾性のある服がおすすめ。(黒色より白色がベター。)
- ★野外では帽子を着用しよう。



運動前に

末梢血管を冷やす

あらかじめ、手指・足の裏を冷水やペットボトルで冷やしておくこと、体温上昇が抑えられ、パフォーマンスもUPします。試してみてくださいね。

それでも、熱中症になってしまったらどうする・・・?

これらの症状は熱中症を疑います。

サインに気付いたら、一刻も早く対処しましょう。



軽症 (Ⅰ度)	中等症 (Ⅱ度)	重症 (Ⅲ度)
○めまい・立ちくらみ ○足がつる ○手足のしびれ ○食欲低下 ○顔面蒼白 等	○頭痛 ○吐き気・嘔吐 ○全身がだるい ○ぼーっとする ○体が熱い 等	○意識がおかしい ○けいれん ○手足の運動障害 等

応急処置については裏面フローチャートをチェック⇒⇒

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、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

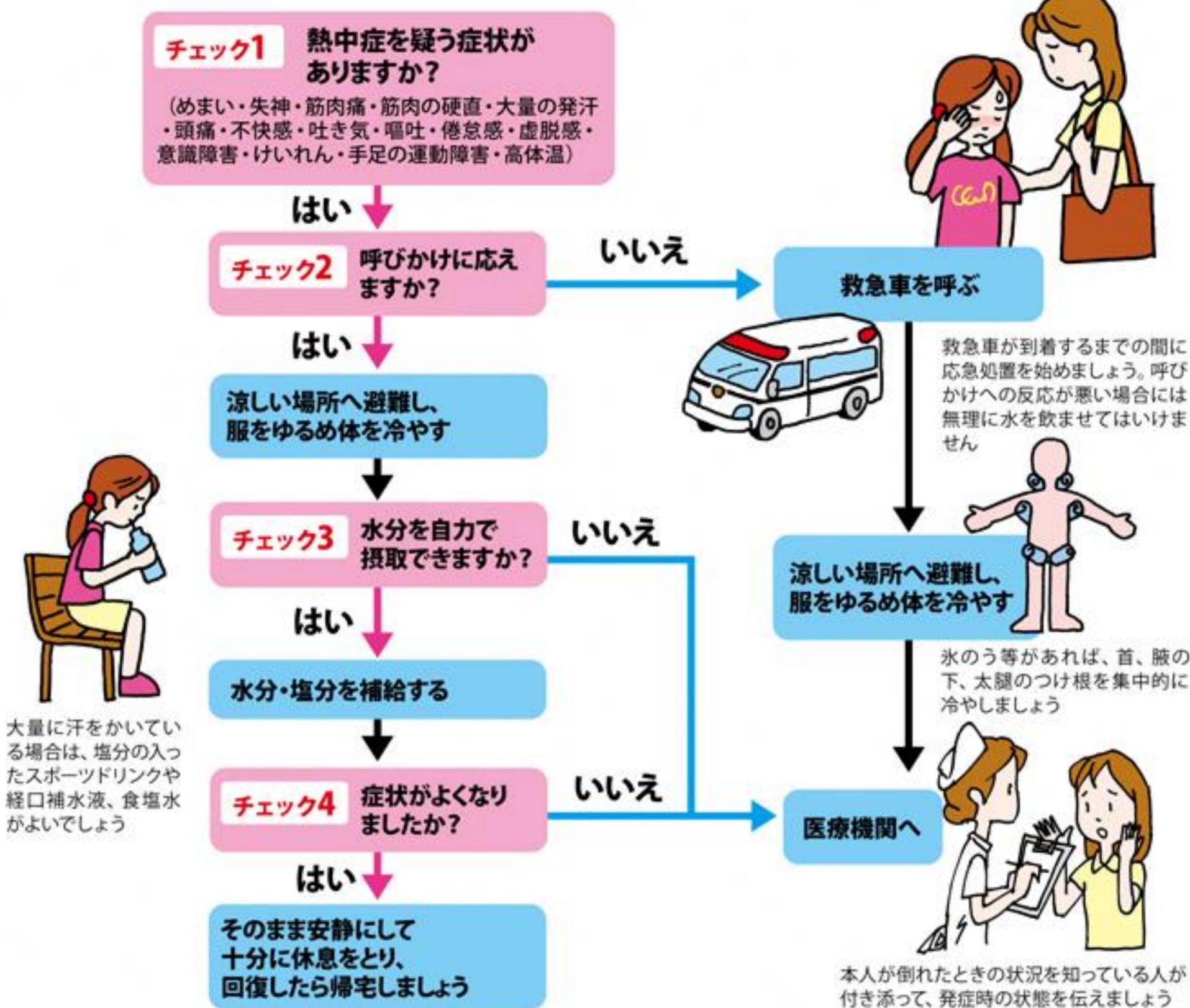


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

大切なのは、「熱中症を予防し、重症化させない」ことです。

これから、十六夜祭に向けて活動が活発になると思います。学校内で熱中症の症状が出た場合は、すぐに近くの友達や教員に伝えてください。1人ひとりが熱中症について正しく理解したうえで、適切な行動をとり、元気に夏を乗り切りましょう。