

熱中症 なりやすい人はこんな人

- ・睡眠不足の人
- ・暑さに慣れていない人
- ・げりをしている人
- ・体力の低い人
- ・肥満の人
- ・過去に熱中症になった人
- ・朝ごはんを食べていない人

熱中症予防 5カ条

1 暑いときは無理な運動を避け こまめに休憩、こまめに水分補給

気温と湿度が高いとき(暑さ指数が高いとき)、熱中症の危険性も高くなります。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給をしてください。



2 「急な暑さ」に 要注意

「体が暑さに慣れていない」ことが熱中症の危険性も高めます。(特に高校1年生) 急に暑くなった日は軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでは徐々に強度や量をふやしてください。

3 失われる「水と塩分」を 取り戻そう

汗からは水と同時に塩分も失われます。そのため、脱水時に水だけ飲んでも回復しません。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も補給することをおすすめします。



4 薄着スタイルで 熱を放出

人は体温を下げる時、皮膚表面から熱が外に出ています(放熱)。汗が蒸発することでも熱を下げています(気化熱)。運動時はこの放熱を妨げない服装がおすすめです。



5 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節機能も低下します。睡眠不足、疲労、発熱、かぜ、げりをしている人は無理に運動をしないこと。この時期の寝不足は命にかかわるのでやめてください。

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート

スタート 友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立ってられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらえり

水分を補給する

つめたいスポーツドリンクなど

ただし! 無理やり飲ませるのはダメ
気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

声をかけてみよう

ここはどこ?
今なにをしているかわかる?
名前は何?

自分で水分を摂れる?
症状はよくなった?

意識がない・返答がおかしい

先生を呼ぶ

「だれ」が「どこ」で「どんなようす」
先生に伝え、救急車を呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

意識がある

応急手当をしよう!

- 涼しいところに連れて行く (風通しのいい木陰・エアコンのある教室など)
- 服をゆるめる
- 冷やす (水をかけてうちわなどであおぐ、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)

病院へ

そのまま安静にして十分に休めます

回復したら、先生に言ってお家に帰ります

こんな時はまよわず病院へ!

- ・意識がない
- ・ぐったりしている
- ・休んでも改善しない
- ・反応がおかしい
- ・水分を自力で飲めない

症状が重くなってから、元に戻すのは困難です。少しでも「おかしいな…」と思ったら、すぐに近くにいる人に連絡してください。

碧南工科高校のみなさんへ 暑さ指数 (WBGT) を活用してください

熱中症予防に活かす

暑さ指数について



暑さ指数とは？

暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます (数値は気温とは異なるので要注意)。人体と外気との「熱のやりとり (熱収支)」に着目していて、大きな影響を与える ①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温 の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数 (WBGT) が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【**厳重警戒**】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【**危険**】などの対応が必要となります。

部活動など、運動する際の指針は？

(環境省熱中症予防情報サイトより)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人 (体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど) は運動を軽減、または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてくださいね。

暑さ指数計は、運動部に各1台、配布しています。
(体育館、武道場、普通科職員室前、保健室前にも設置しています。)

- 熱中症予防のため、部活動の前に「気温」、「暑さ指数 (WBGT)」を確認し、部日誌へ記録してください。
- 部活動の前に部員の体調を確認し、体調不良者は活動を控えてください。

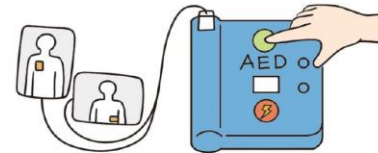
熱中症予防のため、ご理解、ご協力をお願いいたします。

あなたが救える♡いのち…⚡AEDの使い方

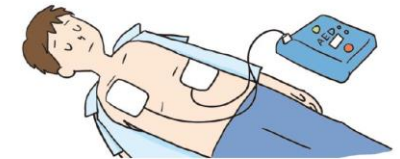
夏休みは日常と行動が変化する分、事故が起きやすいとも言える時期。誰しもそうした場面に遭遇する可能性があります。もしあなたのそばで人が倒れ、幸い、近くにAEDがあったら…。いのちを救うため、迅速に行動する必要があります。「そのとき」に備えて、AEDの使用の大まかな流れをあらためて見ておきましょう。

①電源を入れる

(※自動で入るものもあります)



②電極パッドを貼る



③AEDが心電図を解析する



④除細動(電気ショック)を行う



「もし失敗したら…」と不安があるかもしれませんが、AEDは必要なとき以外には電気が流れません (機器が自動的に判定)。正しい手順であれば、使用したことが悪い結果につながることは決してありません。いざというときにためらわないことも大切なのです。