

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
- ・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

すいみんぶそく



熱中症予防 5カ条

1 こまめに休憩、こまめに水分補給

水分は腸から吸収されるため、一度に大量に飲んでも吸収されません。こまめに水分補給するようにしてください。「のどがかわいたな…」と感じた時、すでに体は脱水状態です。



2 「急な暑さ」に要注意



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。「体が暑さに慣れていない」と熱中症のリスクが高まります。(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増やしてください。

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。たくさん汗をかくときは、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

人は体温を下げるとき、皮膚表面から熱が外に出ていきます(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
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらえり
- 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、立っていられない



声をかけてみよう



意識がない・返答がおかしい

意識がある

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

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)



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

自分で水分を摂れる?



症状はよくなった?



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



病院へ



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

熱中症は防げます。そして、正しく処置すれば救命できます。

症状が重くなってから、元に戻るのは困難です。

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。