

熱中症に気をつけましょう

暑さを感じる日が徐々が増えてきました。これから梅雨の時期を迎え、温度・湿度とも高くなってきます。特に気温が高くなり始めの季節は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症にかかる危険が高くなると言われています。今から熱中症対策をとっていきましょう。

暑い時の活動では、お互いを配慮し声をかけていきましょう！



1 熱中症とは

熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。熱中症にはいくつかの病型がありますが、重症な病型である熱射病を起こすと、適切な措置が遅れた場合、高体温から多臓器不全を併発し、命にかかわる症状に移行します。

2 熱中症の症状と対処方法

分類	症状	対処
重症度Ⅰ 	<ul style="list-style-type: none"> めまい・失神（立ちくらみ） 筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがり） 手足のしびれ・気分の不快 	涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給する。誰かがついて見守り、良くならなければ病院へ
重症度Ⅱ 	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） 軽い意識障害（いつもと様子が違う） 	I度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷やす。自力で水分を摂取できない時は病院へ
重症度Ⅲ 	II度の症状にさらに… <ul style="list-style-type: none"> 意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） けいれん 手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） 高体温（からだが熱い） 	大至急、救急車で搬送する。 

3 熱中症は予防できます

- こまめに水分補給をする。
- 十分な睡眠・規則正しい食生活を意識する。
- 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る。
- 下から反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける。
- 炎天下では帽子をかぶる。
- 集団活動中は、お互いを配慮する。



上手な水分補給の仕方

- 運動を始める前に水分補給
- のどが渇く前に水分補給
- 大量に汗をかいたら、スポーツドリンク又は、0.1~0.2%の塩水（1ℓの水に1~2gの塩）で塩分も補給
- 冷たい飲料（5~15℃）を用意する（素早く腸から吸収される）