

熱中症に注意しましょう

5月ですが、真夏のように暑くなる日もできました。暑くなり始めや急に暑くなる日など、まだ暑さに身体が慣れていないこの時期、それほど高くない気温(25℃～30℃)でも様々な条件により熱中症を発症することもあります。熱中症を正しく理解し予防をしましょう。



熱中症の症状を知っておこう

分類	症状	重症度
I度	<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・気分不快 	
II度	<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) 	
III度	<ul style="list-style-type: none"> II度の症状 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(からだに触ると熱い) 	

熱中症予防の原則

- ①環境条件に合わせた運動、水分補給を行う
- ②暑さに徐々に慣らす。
- ③個人の条件を考慮する
 - ・暑さに弱い、体力が低い、肥満傾向など
- ④服装に気をつける
 - ・吸湿性や通気性のよい素材にする。
 - ・直射日光は帽子で防ぐようにする。
- ⑤具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をとる。

<参考：日本スポーツ振興センター>

<その他>

暑い日や体調の悪い日はぜったいに無理をせず、適当に休憩し、頑張り過ぎないことも大切です。また、集団活動中は、お互いに声をかけあって、体調を確認しましょう。

水分補給の仕方も大事です

- ・運動を始める前に水分補給
- ・喉が渇く前に水分補給
- ・運動中は20～30分ごとに水分補給
- ・冷たい飲料(5～15℃)を用意する。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- スポーツ飲料は糖分も入っているので日常的に飲むことには注意が必要です。
- ・運動が終わった後も水分補給



ポイントは、こまめに！少量ずつ！

普段から、熱中症になりにくい体づくりをすることも大切です。

- ★睡眠をしっかりとり疲労回復に努めましょう。
- ★朝食をしっかり食べて登校しましょう。水分や塩分補給など熱中症予防の観点からもとても大切です。
- ★徐々に暑さに慣れるよう一日中低い温度設定の冷房環境で過ごすことがないように気をつけましょう。

熱中症対応フロー

