

熱中症について



R7保健委員会

私達と同じ中学生が、
炎天下の中、部活動から帰宅中に倒れて亡くなつた。



熱中症とは

けんこう
健康な人間の体

ねっこうじょう
熱中症の人の体

ねっこうじょう
熱中症に!

9万7千人／年

あせ
汗をかいて体温を下げる

ねつ
体に熱がこもる

熱中症になりやすい要因

①環境…気温・湿度が高い

②からだ…寝不足、体調不良など

③行動…激しい運動
慣れない運動



熱中症の予防法

①暑さを避ける



②早寝・早起き
朝ごはん



③水分補給



水分補給のタイミング

- ①起床時
- ②休み時間
- ③運動前・中・後



水分補給のコツ

のどが渴く前に飲むこと！！



ペットボトル 9口分



体育がある日は
必ず多めに
持ってくる！

熱中症の症状



軽い症状

あせ
汗が止まらない



足がつるなど
筋肉が痛む



ふらふらする



少し重い症状

頭痛



吐き気



体がだるい



こんなときはすぐ 119番！



あせ
汗が出ない



呼びかけても
返事がおかしい

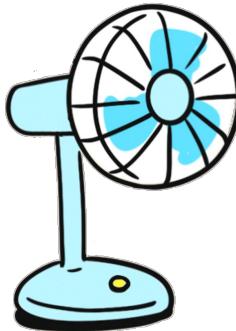


ぶるぶる
ふるえる



対処法

①涼しい場所に移動



②衣服を緩め、横になる



③体を冷やす(首、脇、足の付根)

④水分補給



★その日の運動は禁止！症状が改善しない⇒病院へ！

アンケートに答えてください

