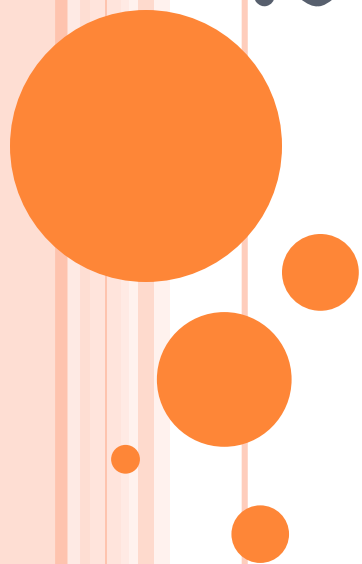




熱中症の予防と対応



熱中症はどうしてなるの？

人間の体温は

36～37°Cの範囲

※人間のからだには、体温を一定に保とうとする働きがあります。



暑い時、運動や活動

気温力

熱中症

体に熱がたまる

熱中症の症状と対策

軽度

- めまい、立ちくらみがある
- ふくらはぎがつかる
- 汗をたくさんかく

対応法

- 涼しいところへ移動
- 水分補給
- 体を冷やす



熱中症の症状と対策

中度

- 頭痛がする
- からだがだるい
- 吐き気がする、実際に吐く
- 急に下痢になる

対応法

わきの下、太ももの付け根を氷水などで冷やす

回復しない場合はすぐに病院へ



熱中症の症状と対策



重度

- 体がふらつく
- 呼びかけに対して返事がおかしい
- 意識がない
- けいれんする
- 高熱である

対応法

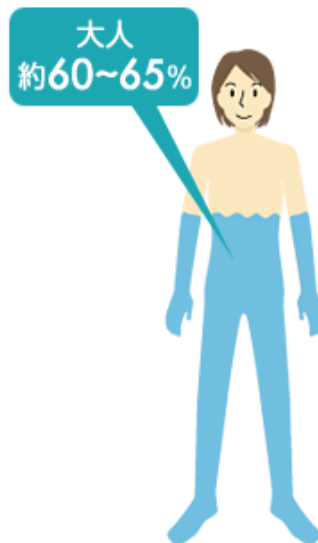
- 危険な状態のため
すぐに救急車を



水分補給について

○人間の体の **約60%** は水分からできている。

○水分の **2%** が失われると、「のどが渴いた」と感じる。
→脱水の状態



水分補給のタイミング



- 運動30分前までに 250~500ml
- 運動中 1時間に500~1000mlを
2~5回に分けて摂取
- 一度に大量に水分をとると、吸収が悪くなるので、時間をかけて、こまめに補給しましょう！！
- 水温は5℃~15℃



クーラーボックスや
魔法瓶を利用しましょう!!

朝食をしっかり食べよう

主食・主菜・副菜

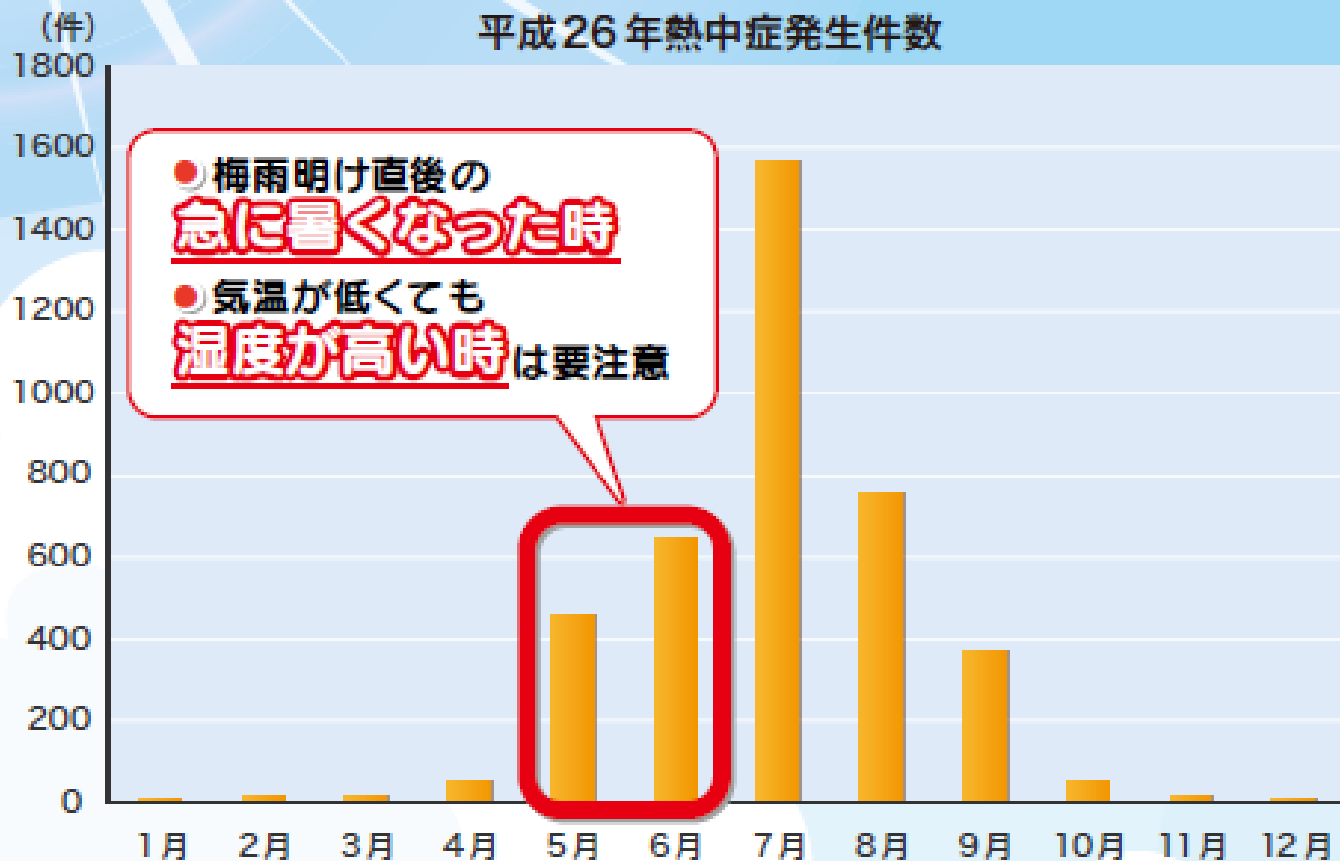
- 糖質（エネルギー）
- たんぱく質
- ビタミン
- 無機質（ミネラル）



朝ごはんを抜かないように！！
たとえ少しでも、必ず何か食べてから
活動しましょう



夏が来る前から 熱中症は発生しています!



- 梅雨明け直後の
急に暑くなった時
- 気温が低くても
湿度が高い時は要注意

全学校種別（保育所含む）
平成25・26年度災害給付データ医療費より



最後に…



- 水分は必ずこまめに補給しましょう。
- 炎天下での運動はできるだけ避けて、休憩を取りましょう。
- 気温だけではなく、湿度にも気をつけましょう。
- 体育館や教室など室内の風通しをよくしましょう。
- 体調が悪い時には無理せず休養しましょう。
- 朝食は必ず食べるようにしましょう。
- 必要なエネルギーは食事ですっきりとりましょう。
- 睡眠をしっかり取り、体調を整えましょう。

