

## ～熱中症に気をつけよう！～

梅雨も明け、これから暑い日が続きます。これから夏休みにかけて、部活動に精を出す生徒も多いと思います。長く暑い時期を健康で安全に過ごすために、熱中症対策を、各自で確認しておきましょう。



### ☆現在のあなたの熱中症危険度をチェックしてみよう！

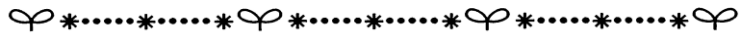
#### 熱中症セルフチェック

検索



「熱中症セルフチェック」(日本気象協会より)「年代」「活動レベル」「現在地」を選択して、「チェック結果をみる」で診断を求めると、その時の気象条件をもとにして発汗量や体温上昇量を算出し、その環境に1時間いた場合の熱中症危険度を4段階のレベルで診断。「どのくらいの量の水分が失われるか」を表示するとともに、水分摂取や休憩の目安がわかります。スマートフォンなどで、外出先の熱中症危険度もその場で調べることができます。

## 熱中症とは？



### ●熱中症ってどんな症状？

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

#### □めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。

一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。

#### □筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。

筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることもあります。

#### □体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛など伴う場合もあります。

#### □汗のかきかたがおかしい

ふいてもふいても汗が出る、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている可能性があります。

#### □体温が高い皮膚の異常

体温が高くて皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

### ●もし熱中症かなと思ったときは・・・

- 涼しい場所へ移動
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分や水分を補給しましょう
- すぐに医療機関へ、または救急車を呼ぶ！

## 熱中症を予防するために・・・

- ・体調が悪いときは運動をしない！
- ・運動するときは涼しい時間帯を選び、こまめに休憩もとる
- ・十分に水分補給(運動前・運動中・運動後)
- ・汗で失われた塩分も補給する  
(スポーツドリンク・黒糖などで)
- ・屋外では帽子をかぶって、直射日光を避ける



自主練等、暑い場所等で運動する時は、絶対に1人ではしない！誰かと一緒にやろう！体調が悪くなった時、助けを呼べなくなり、手遅れになる危険があります！

