

2016年夏も 個人個人が取り組みましょう “熱中症予防”

《熱中症予防の秘訣》

- とにかく、こまめな水分補給。
- 早寝をする。
(夜は睡眠を十分とる。寝不足は危険。)
- 朝食を食べる。



予防の基本は
規則正しい生活をする

《運動の前、運動の後は、必ず 水分補給をしましょう》

- 運動前後のこまめな水分補給を行う。
(体重減少が2%以内に収まるように)
- 休憩は30分に1回はとる。
- 運動前後や運動中の健康観察を行い、
無理に運動をしない、させない。



0.1~0.2%食塩水
(1ℓの水に1~2gの食塩)

《熱中症を疑う症状とは》

- ▲四肢や腹部のけいれんと筋肉痛が起きる。
- ▲全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起きる。
- ▲頻脈、顔面蒼白となる。足がもつれる・ふらつく・転倒する。
- ▲突然座りこむ・立ちあがれない。等



《熱中症かもしれないと思った時の処置・対処方法》

- 風通しのよい日陰に移動。衣服をゆるめ寝かせる。足を高くし、頭への血流を多くする。
- 水分と塩分(スポーツドリンクや経口補水液など=0.1~0.2%程度の食塩水)を補給する。
《熱けいれんの場合は生理食塩水(0.9%)など濃いめの食塩水を補給する。》
- 風通しのよい日陰に移動して、水をかけたり、濡れタオルを当て扇ぐ。氷などで太い動脈のある首や脇の下、足の付け根を冷やして体温を下げる。
- 症状が改善しない場合すぐに救急車を要請し病院へ搬送する。

【鳥商生の皆さんへお願い】

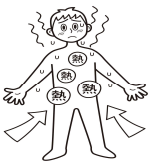
- ◆常にハンカチ・タオルを携帯してください。
(吹き出る汗をふきましょう。手洗い後の手をふきましょう。)
- ◆自分専用の水筒やペットボトルを学校に持ってきてきましょう。



『熱中症』を予防しよう！

=大切なのは予防=

- こまめな水分補給をする。
- 規則正しい生活をする。
 - ①早寝をする。(夜は睡眠を十分とる。夜更かしをしない。)
 - ②朝食を食べる。



『熱中症』とは？



- 熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日によく起こります。
- 熱中症は高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。しかし予防できます。
- 熱中症の種類として次の4つがあります。
 - 熱失神**：皮膚血管の拡張により、一時的に脳血流が低下してめまいや失神を起こします。
 - 熱けいれん**：大量発汗後の水分補給により、血液中の塩分濃度が低下し、けいれんを起こします。
 - 熱疲労**：脱水により、全身の倦怠感、脱力感、めまい、頭痛や吐き気などが起こります。
 - 熱射病**：体温調節ができなくなり、言動や応答の異常などの意識障害を起こします。



『熱失神』の応急手当：風通しのよい日陰に移動して、衣服をゆるめてあおむけに寝かせます。
足の方を高くして頭への血流を多くします。

『熱けいれん』の応急手当：風通しのよい日陰に移動して、塩分を含んだ飲料（0.9%の生理食塩水
もしくはスポーツドリンク）を飲ませます。

『熱疲労』の応急手当：風通しのよい日陰に移動して、足を高くして寝かせて、スポーツドリンク
や食塩水（0.2%）を飲ませる。また氷などで体を冷やすのも効果的です。

『熱射病』の応急手当：すぐに救急車を要請し、風通しのよい日陰に移動して、氷などで太い動脈
のある首や脇の下、足の付け根を冷やして体温を下げます。