

熱中症を予防しよう!



熱中症とは、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。

《熱中症の症状と重症度分類》熱中症環境保健マニュアルから

分類	症 状	重症度
I 度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血液が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直 「手・足がつる」という状態で、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。これを“熱けいれん”と呼ぶことがあります。 大量の発汗	
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”と言われていた状態です。	
III 度	意識障害・全身のけいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、まっすぐ走れない、歩けない等 高体温 体に触れるとあついという感触です。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われていたものがこれに相当します。	



こんな事で熱中症が起きやすくなります。

発熱

朝食抜き

下痢・嘔吐

生理中

気象条件
(高温・多湿・無風)

風邪薬・腹痛薬
の服用

水分はこまめに補給して!



■ 運動前にコップ一杯のスポーツドリンクを摂取することが効果的です。

■ 汗をたくさんかく場合は塩分の補給も必要です。

《目安》

水500mlに食塩ひとつまみ（1g程度）と角砂糖（1～2個）を入れる。



■ 短時間の運動や体育授業時ならば水でもよい。

■ 室内においても水分補給は大切です。

☆☆☆ 熱中症が疑われたら ☆☆☆

● 足を高くし、衣服をゆるめて、涼しい場所で安静にする!

うちわ等で風を送るのも良い!

★注意：氷水や冷水を全身にかけてはいけません!



● 意識がないときは、舌や嘔吐物を詰まらせないように注意する!

● 呼吸や心拍数に注意する!

● 口から飲めるようなら塩分を含む水分を飲ませる!

意識が低下して
いたらすぐに
救急車!

名前、生年月日などを聞いてみる。答えがおかしいときは意識が低下している!

落ち着いて迅速に行動!

できる限りひとりで対応しない!

救急車手配

※各学校で記入してください

☎ 119

職員室等への連絡

☎

養護教諭への連絡

☎

管理職への連絡

☎

▶ 保護者へ連絡