

夏休み❖熱中症予防を！

今年の暑さは特別です！！

熱中症の症状と対応

軽度

軽い頭痛、めまい、立ちくらみ
こむら返り、足がつる
大量の汗、顔面蒼白 など

涼しい場所で体を冷や
す・経口補水液を飲ま
せる

中等症

頭痛、吐き気、体がだるい、
大量の汗、力が入らない、
ぼーっとする(集中力低下) など

身体を冷やし、
経口補水液を
飲ませ、病院
受診

良くなら
なければ
病院受診

重症

高熱（40℃以上）、意識障害、
けいれん、運動障害（動きがお
かしい）など

すぐに救急車で病院へ！
（涼しいところへ移動して
待つ）

熱中症の予防と対策

1. 炎天下には長時間出ない。⇒ **室外でのランニングは特に注意すること！**
2. 外では必ず**帽子**をかぶる。部活動でも必ず！（白などうすい色がよい）
（気温32度で1時間日光に当たると頭の表面温度は52℃にもなる）
3. **こまめに水分を補給**する。

1時間運動をすると体から水分が600ml以上出る。（塩分も一緒に）

運動前にも水分補給、運動中は30分ごとに水分補給！

糖分・塩分の入ったスポーツドリンクが予防向き

注意：水やお茶では汗をかいて体から出て行った塩分が補えず、《かくれ脱水》になりやすい。スポーツドリンクは糖分と塩分が含まれているので、吸収されやすく、脱水に適している。ただし、砂糖が多く飲み過ぎに注意が必要（特に糖尿病などがある場合）

脱水が疑われるときにはナトリウムの多い《経口補水液》を摂取させる。

4. **食事は3食きちんと食べる**
5. **睡眠をしっかりとる**