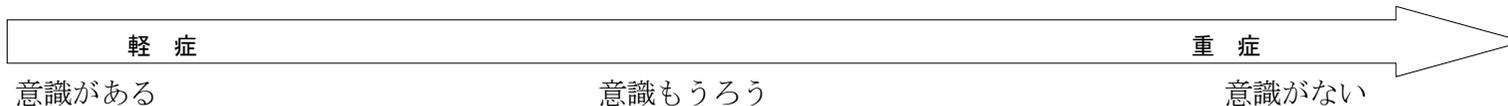


# 熱中症 に気をつけよう！！

掲示用

太陽の陽射しが まぶしい季節になりました。『熱中症』は、屋外の活動に限らず高温多湿の環境下でおこるため、体育館など屋内での活動においても十分な注意が必要です。

## 高温多湿の環境下で体調不良になった！



### 熱けいれん

- ・めまいや立ちくらみがする。
- ・筋肉に痛みがあったり、こむら返りが起こる。
- ・脈が速く、多量の汗をかく。

### 熱疲労

- ・体がだるく、吐き気や嘔吐がある。
- ・皮膚は冷たく、べとついた感じで、顔面蒼白。
- ・体温は正常またはやや低下する。

### 熱射病

- ・意識がない。
- ・呼びかけに対し、返事がおかしい。
- ・皮膚は熱く乾いた状態で、顔色は赤みをおびている。

風通しのよい涼しいところに運ぶ。  
水分の補給 (スポーツドリンクまたは0.1%程度の塩水)

回復を待つ。回復しない場合は、医療機関へ！

### スポーツ中の熱中症予防

- ①水分は0.1~0.2%の塩分を含むスポーツドリンクなどを！
- ②スポーツをする30分ぐらい前からまめに水分を補給する。
- ③スポーツ中も、少量づつ、頻繁に水分をとるようにする。



- ・救急車を呼ぶ。
- ・風通しのよい涼しいところに運び、とにかく体を冷やす。
- ・着衣をゆるめ、首、わきの下、足の付け根などにアイスバッグを当てる。(皮膚の下の血管を冷やす。)
- ・熱射病は湿らせたタオルやシーツで身体をくるむ。

### 心肺蘇生法の実施

※熱中症は、いくつかの症状が重なり合い、関連し合って起こります。軽症から重症へと症状が進行する場合もあるため、注意が必要です。

