

# こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

すると、その後...

学校へ行く途中

学校での朝礼中

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた...

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

フラフラして立っていられなくなった...

部活動中、休けいせずにずっと練習している

## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- 窓とドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する

換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**〔「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**〕
- 水分補給は忘れずに!
- 毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- 体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

## 暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

## のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり **1.2L(2杯)**を目安に
- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ペットボトル 500mL 2.5本
- コップ約6杯
- 大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

### 熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに!

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

### 熱中症になってしまったら

1. 涼しい場所へ移動させる
2. 衣服をゆるめ、体を冷やす (首・脇の下、足の付け根など)
3. 水分・塩分を補給する

### こんな時はすぐに救急搬送

- ・II度の症状で、自分で水分・塩分を摂れないとき
- ・III度の症状がある

### 熱中症 症状別重症度

<b>I度</b>	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、水分・塩分を補給する
<b>II度</b>	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、氷のうなどで体を冷やす
<b>III度</b>	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに救急車を呼ぶ

毎朝の体温測定、健康チェックは熱中症予防にも有効です。また、自分の平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくことができます。体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養するようにしましょう。

参考：日本学校保健研修社「健」2022年6月号、厚生労働省HP「令和3年度の熱中症予防行動リーフレット」