

熱中症の予防から対応まで

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。

答えは②。

30分に1回は休憩を



たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われる所以塩分補給も大切。

答えは②。

塩分量は0.1~0.2%



どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。

どちらも無理は禁物！



炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。

答えは②。

炎天下では帽子を



保護者のみなさまへ

夏本番を迎える前に、すでに熱中症予防に備えていらっしゃることかと存じますが、引き続きご家庭でも（水分補給、塩分補給、睡眠時間の確保、朝食を必ずとらせるなど）子どもたちへのお声かけやご対応をよろしくお願い致します。また、学校から帰宅した後に不調を訴える場合は、熱中症の可能性もありますので、様子をみていただき必要に応じて病院を受診されることをおすすめ致します。病院を受診され熱中症の診断を受けた際は、災害共済給付の手続きをとりますので養護教諭までご連絡ください。

表面の内容はどれくらい理解できたかな？熱中症の予防と対応について正しいのはどちらでしょうか？クイズに答えて復習しましょう★全問正解できるかな！？



水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。

答えは①。

すぐに病院へ搬送



- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

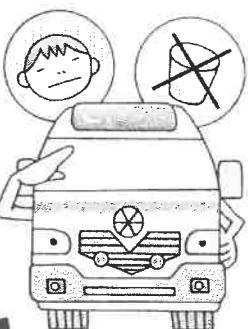
わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない！

