

# 熱中症

## おこりやすい人

### おこりやすい日

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い

- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 睡眠不足の人

特に部活に暑く励んでいる人たちは、熱中症が心配な季節。暑さにまけそうという時は、水分補給の他にも、ビニール袋に入れた氷水や濡れたタオルなどで、首元やわきの下などを冷やすと少し涼しくなりますよ。工夫して暑い夏を元気にのりきりしましょう。

## 熱中症かな？



と思ったら

涼しい場所で  
休みます



からだを  
冷やします



- ★冷やすのは 首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけて うちわであおいでもよい

スポーツドリンクを  
飲みます



- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

# 熱中症

部活時にみんなて  
注意したい4つのこと

## ① 暑さに慣れていないときは要注意

- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日



運動量を  
少しずつ増やす

## ② 体調が悪いときは部活を休む

- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い



## ③ こんな様子を見つけたら声かけをする

- 会話がな
- 笑顔がない
- 反応が鈍い



大丈夫?ではなく  
どうしたの?と声かけを

## ④ 病院へ行ったほうがよいのは

- 呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- 意識はあってもからだ動か
- 水が飲めない



室内も  
危ない!

## こんな所でも熱中症に注意!

「太陽に当たらないから、熱中症にはならないでしょ」は大間違い。こんな所でも熱中症の危険性があります。

### 注意場所1 体育館



風通しが悪い  
体育館では  
汗が蒸発しにくく  
熱中症が  
起こりやすい!

### 注意場所2 プール



水中では、汗を  
かいていることに  
気づきにくく、  
脱水症状が  
起こりやすい!



こまめな水分補給と、涼しい場所での休憩を心がけましょう。

