

## 【熱中症に注意を！】

熱中症とは暑さの中で起こる障害の総称で、大きくは「熱痙攣」・「熱疲労」・「熱射病」に分けられる。

### “熱中症の症状”

めまい・失神・筋肉の硬直・多量の発汗、重症化すると頭痛・嘔気・嘔吐・脱力感・意識障害・痙攣・手足の運動障害などの症状が現れる。

### “熱中症が起こりやすい条件”

- ① 高湿度・急な温度上昇時などには要注意を！  
それほど気温が高くないでも、湿度が高いときに発生する。  
梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていない時に発生する。  
発生時刻は 10 時から 16 時の間に多いが、気温の状況により朝や夕方に発生することもある。
- ② 肥満傾向の人、体力の低い人、体調の悪い人は要注意を！
- ③ 運動部の活動中、ランニングやダッシュの繰り返しには要注意を！

### “熱中症予防の原則”

- ① 学校管理下における熱中症の死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動時に起きているので、こまめに休憩をとる。
- ② こまめに水分補給をする。
- ③ 体を徐々に暑さに慣らす。(運動は短時間に、軽めに始める)
- ④ 暑い時の服装は軽装にし、直射日光は帽子や日傘で避ける。
- ⑤ 肥満など暑さに弱い人は特に注意をする。

### “応急措置”

- ① 運動の中止、水分補給、休憩など
- ② 応急手当（涼しい場所に移動させる、体を冷やすなど）
- ③ 救急車の要請（病院に搬送）