

熱中症を予防しよう

【参考文献】
環境省：熱中症予防情報サイト
https://www.wbgt.env.go.jp/doc_prevention.php
文部科学省：熱中症事故の防止について
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/1417343.htm
日本スポーツ振興センター：熱中症を予防しよう
<https://www.jpnsport.go.jp/anzen/default.aspx?tabid=114>

2020.07 保健室

熱中症とは

人の身体は、体温が上昇したときに汗をかいたり、皮膚温度が上昇して熱が身体の外へ逃げる仕組みとなっています

この仕組みが正常に機能しなくなると身体に熱が溜まり**熱中症**となります

熱中症の分類と症状

- ・熱失神（ 血流の問題 ） → めまい・失神
- ・熱痙攣（ 塩分不足 ） → 筋肉痛・手足の運動障害
- ・熱疲労（ 脱水 ） → 倦怠感・脱力感・めまい・頭痛・吐き気・嘔吐
- ・熱射病（ 体温調節の破綻 ） → 高体温・意識障害 ※重症度が高い

熱中症を引き起こす3つの要因

① 環境

湿度・気温が高い 風が弱い
日差しが強い 閉め切った部屋
急に暑くなった 服装など



② 身体

寝不足など体調不良
発熱や下痢・嘔吐での脱水症状
暑さに慣れていない 肥満など



③ 行動

長時間の屋外作業
運動の激しさ・持続時間
水分補給ができないなど



熱中症予防行動と対応

- ・登下校など屋外で人と**2m以上の距離**が確保できる場合は**マスクを外しても構いません（※公共機関では着用を！）**
暑さで息苦しいと感じた時は一時的にマスクを片耳にかけて呼吸するなどしましょう

- ・体調が悪いときは無理をせずに休息しましょう

- ・喉が渴いていなくても**こまめに水分補給**をしましょう（目安1日1.2L）
大量に汗をかいた時は塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液をとりましょう

具合が悪くなったときは運動や活動を中断し必要な処置を

- ・日陰など**涼しい場所に避難**し、衣服を緩めて休む
- ・**水分・塩分補給**を行う
- ・濡れタオル等で脇の下・両側首筋・足の付け根など**太い血管が通っている場所を冷やす** と効果的です

