

熱中症対策について

1 運動会練習について指導内容

- ・ ぞうりやスリッパでなく、靴をはく
- ・ 衛生面から服装は体操服にかわる物でも可能。派手にならないようにする。
- ・ 体育の後、手洗い・うがい等の徹底
- ・ 水分補給・休憩の時間を天候・気温を判断し適宜とる。
- ・ 水分は、十分に家から持ってくる。水筒がない場合はペットボトルでも可。
(ペットボトルを凍らせても可)
- ・ 友達同士、お茶のまわし飲みは禁止。
- ・ 熱中症の症状を疑うときには、保健室に連絡する。

熱中症とは？

【熱中症について】

炎天下の屋外や高温・多湿な室内環境の下で、体内の水分と塩分が足りなくなって 体温調節ができなくなる症状を熱中症と言います。熱中症にかかり体温が 40 度以上になると、臓器が動かなくなって 死に至るケースも少なくありません。熱中症の症状と対策を下記に説明します。また熱中症予防情報について説明します。

【熱中症の初期症状】

口に入る汗が極端に塩辛かったり、変な味がしたりしたら、身体の水分と塩分の割合が狂って来ている可能性があります。

【初期症状を感じたときの対策】

0.1%～0.2%の食塩水やスポーツドリンク(ナトリウムの入った飲料)を飲み、風通しの良い日陰で休むなどして熱中症を防ぎましょう。

【熱中症の中期症状(熱疲労)】



頭痛、めまい、はきけを感じます。

【中期症状(熱疲労)になったときの対策】

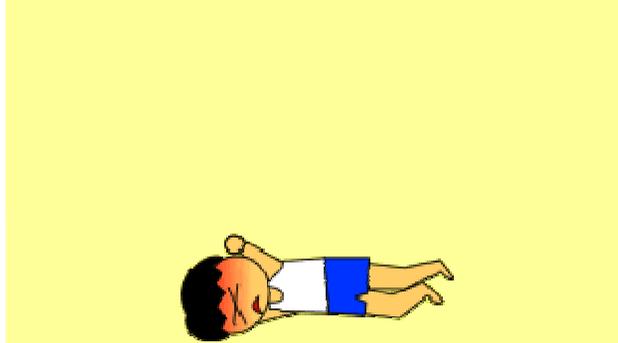


風通しの良い日陰で足を高くして横になりましょう。症状が悪化して死に至ることもありますので、医師の診察を受けましょう。



筋肉がけいれんを起こすこともあります。

【意識が無い場合(熱射病)】



意識がもうろうとして、倒れたりします。

【熱射病で倒れた人を見たときの対策】



すぐに救急車を呼びましょう。

救急者が来るまでの間、応急処置として風通しの良い日陰に運び、喉をつまらせないために、頭を枕に乗せて横を向け、脇の下、首筋、ももの付け根など、太い血管の上を冷やしましょう。

霧吹きなどで水をかけてうちわであおぐのも効果的です。

