

# 熱中症に気を付けよう

～適切な予防で熱中症を防ごう～

## 熱中症とは

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、吐き気、ひどい時には、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

## 熱中症を引き起こす3つの要因

### 【Ⅰ】環境

- ・ 気温が高い
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い

### 【Ⅱ】からだ

- ・ 寝不足などの体調不良
- ・ 下痢や嘔吐などの脱水状態
- ・ 低栄養状態
- ・ 暑さに体が慣れていない

### 【Ⅲ】行動

- ・ 激しい運動や慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給ができない状況

これらの3つの要因により

熱中症を引き起こす可能性があります！

## 熱中症の症状と対処方法

重症度	主な症状	対処法
1度	めまい、立ちくらみ、大量の発汗 筋肉痛、筋肉のこむら返り	・ 涼しい所に避難し、衣服を緩める ・ 水分・塩分を補給しましょう
2度	頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐 体がだるい、体に力が入らない	● 熱中症1度の対処法に加えて、足を高くして休む ・ 自分で水分・塩分がとれないようならすぐに病院へ
3度	意識がない、体温が高い 体がガクガクとひきつける（けいれん） 呼びかけに対し、返事がおかしい まっすぐにあるけない・走れない	● すぐに救急車を呼びましょう！ ・ 救急車が到着するまで、熱中症1度、2度の対処法に加えて水や氷で体を冷やす（首・わきの下・足の付け根など）

## 熱中症の予防のポイント

『こまめな水分補給』と『暑さを避ける環境』が大切です。



『塩分』と『糖分』の入った飲料が効果的！のどが渇く前に水分補給をしよう。

部屋の温度をこまめにチェックし、室温28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使おう！

スポーツ活動時は、暑さ指数（WBGT値）をチェックし、熱中症を予防しよう！

～日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりしてこの夏を乗り切ろう～