

ほけんがのり

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。爽やかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますよね。でも、この時期に注意してほしいのが熱中症。しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしたいですね。

熱中症の予防から対策まで

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。
途中もこまめに水分補給



軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。
答えは②。

30分に1回は休息を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む



上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。

答えは②。

塩分量は0.1~0.2%

予防する

どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い中に急に運動を始めた人



暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間で無駄に塩分を出さなくなります。

答えは②

暑さに慣れないうちは熱中症に注意。

無理は禁物！

炎天下での服装は？

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服



ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃しましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。

答えは②

炎天下では帽子を！

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、何とか飲ませる



意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。

答えは①

すぐに病院へ搬送

対応する

冷やし方は

- ① 両脇の下・首筋・足の付け根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

脇の下・首・足の付け根には太い血管があります。ここで冷やされた血管が体内に戻ると、体温が下がります。

答えは①

熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給



筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。

熱中症を疑い、対応します。

答えは②。

手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時



答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。

絶対に1人にしない！

暑さに負けないために

夏こそ〇〇!

熱中症予防に「朝ごはん」

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



冷房で冷えた体に「お風呂」

ぬるめ(38℃程度)のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。



作成者
3年5組・3年6組 保健委員