

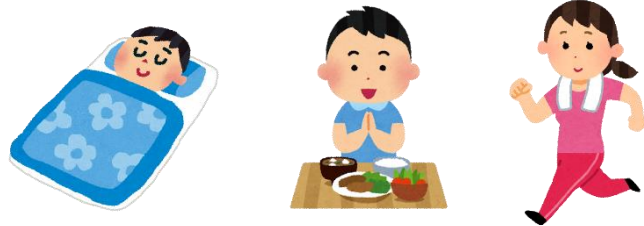
熱中症を予防しよう！

馬頭中学校保健室
令和2年8月 発行

1 暑さに負けない体づくり

熱中症の予防というと、水分補給が最初に思い浮かびます。しかし、学校で熱中症になってしまう人は、暑さに慣れていなかったり、睡眠不足や朝ごはんを食べていなかったりと、元々の体調が原因ということがとても多いです。反対に、しっかり汗をかく運動をしている人は、熱中症になることが少ないようです。

熱中症にならないために、汗をかく運動をして暑さに慣れ、睡眠・食事を十分にとって暑さに負けない体づくりをしましょう。



2 こまめな水分補

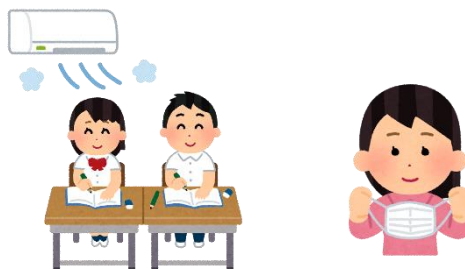
水分補給をするときは、のどが渴いてからたくさんの水分を補給するよりも、のどが渴く前に少しずつ補給するのが良いと言われています。学校では、休み時間ごとに水分補給をするようにしましょう。運動中はさらに回数を増やし、10～15分に1度、水分補給をすると良いでしょう。



3 暑さを避ける

暑さ指数（WBGT）を参考にし、環境や衣服で暑さを避けましょう。特に、暑さ指数が31℃を超える時は、無理をせず涼しい場所で過ごすことが大切です。

衣服は、衣服の中や体の表面に風を通し、体から出る熱と汗をできるだけ早く逃がしましょう。また、今年はマスクによる影響が心配されています。息苦しい、辛いと感じるときには、マスクを取って休憩することも必要です。



4 早めに応急処置

体調に異変を感じたら、早めに休養し応急処置をしましょう。涼しい場所で水分補給と、体の冷却をします。自力で水分が取れない場合は、医療機関を受診します。意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼び、医療機関に搬送します。

重症化しないために、無理をしないことが1番大切です。