中学生用

熱中症予防をしよう！

熱中症とは・・・ 高温多湿な環境に長い時間いた時に引き起こされる体調不良のこと

■熱中症の症状

＜軽症＞
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 気分の不快

- 頭がいたい（頭痛）
- 吐き気
- 体がだるい（倦怠感）

＜重症＞
- けいれん
- 体が熱い（高体温）
- 意識がない（意識障害）

■熱中症にならないようにするためには、どうすればいいの？

①WBGT（暑さ指数）31度以上では屋外活動をやめてください！

屋内（体育館）活動はWBGT（暑さ指数）や天気予報等を活用しながら、状況に応じて対策をとり活動します。

②水分補給をしましょう！

WBGT（暑さ指数）28℃以上になる日が続く7月～9月の時期は、水分をこまめにとります。長時間の運動で汗をたくさんかく場合は、30 分に1回程度休憩をとり、水分を補給しましょう。

③暑熱順化をしましょう！

体は、ある程度の暑さに慣れて、暑さに強くなる機能が備わっています。これを暑熱順化といいます。熱中症の発症に気を付けつつ、春から夏にかけて体を暑さにさらして暑熱順化をしていきましょう。

④熱中症対策の設備を利用しましょう！

中学校にはウォータークーラーを設置していますので、適宜、水筒に補給しましょう。
部活動（屋外）時の休憩は、日陰やミストシャワー等も利用しましょう。

■周りの人がしんどそうにしていたら、どうすればいいの？

①涼しい環境で休ませましょう

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内等で休ませましょう。

②脱衣と冷却

濡らしたタオルやハンカチを肌にあて、うちわや扇風機等で扇ぐことにより体を冷やします。服や下着の上から少しずつ冷やした水をかける方法もあります。

③水分・塩分の補給

冷たい水を持たせて、自分で飲んでもらいます。冷たい飲み物は体の熱を下げてくれます。大量に汗をかいた場合は、汗で失われた塩分も補える経口補水液やスポーツドリンク等を飲むようにしましょう。

④救急車を呼ぶ

自力で水分を摂取できないときは、近くにいる大人の人を呼んでください。いなければ救急車を呼びましょう。

しんどいなと思ったら、
すぐに周りの人に伝えましょう！

枚方市教育委員会