



共通注意点 **熱中症**

症状と対策

I 度 (軽症)

熱失神 一時的な意識障害。
熱けいれん 大量の汗が出る。手足がけいれんして痛みがある。こむらがり。

体温は正常

水分補給
日陰で休む
冷やす



熱けいれんのときは塩分をとる!



回復しないときは病院へ

II 度 (中等症)

熱疲労 脱水、めまい、吐き気、おう吐、頭痛など。

体温は上昇



水分補給
日陰で休む
足を高くして冷やす

病院へいく
症状によっては救急車を呼ぼう

III 度 (重症)

熱射病

意識障害、けいれん、転倒、あしがもつれる。もうろうとする。

体温は39度以上

すぐに救急車!



すぐ冷やす!



水をかけたり、アイスパックをわきの下や足の付け根などの太い血管のところに置く

熱中症は命にかかわることもあるぞ!
しっかり読んで大事故にならないようにしましょう。

予 防

練習の前から、こまめに水分をとる

水分と一緒に汗で流れてしまう塩分も補給しよう。0.2~0.3%程度の食塩水(市販のスポーツドリンクの多くは0.1~0.2%の濃度)を、練習前に250~500mL、練習後に500~1000mLを目安に補給する。練習中はのどがかわく前に水分を補給する。



暑さを防ぐ

うす着をして熱がこもらないようにする。帽子をかぶって直射日光が当たらないようにして暑さを防ぐ。日焼けをすると発汗できなくなるぞ。注意しよう!



暑さの感じ方には個人差があるから、暑さに弱い人は特に注意しよう。

暑さに慣らす

熱中症は梅雨明けなど、急に暑くなって体が暑さに慣れていないときや、試験休みなど、しばらく運動していなかったときなどになりやすい。暑さに体が慣れるまでは(1週間程度)軽めの運動から始めていこう。日陰で休憩して体温を下げることも大事だぞ。



気温が高いときだけでなく、湿度が高いときにも熱中症は起こるぞ!

安全チェック

こまめな水分補給・塩分補給・休憩で予防する。

暑さには徐々に体を慣らす。帽子などで暑さを防ぐ。

熱中症になったら、対策を! 熱射病・熱疲労は救急車!

