

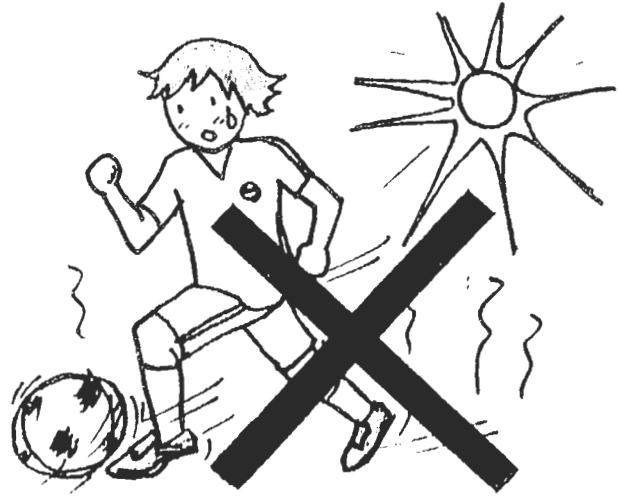
熱中症を予防するために。

H21.6.16 三重大学教育学部附属中学校
保健室

・急な暑さに注意する！



・暑い時間帯には激しい運動を避ける



・服装は薄着にし、帽子もかぶる



・体調の悪いときは無理をしない



・こまめに休憩し、水分をとる



<水分の補給について>

熱中症を防ぐためには、汗をかいて失ってしまった水分を補給しなければなりません。ただし、汗をかくと「水分」だけでなく、「塩分」も失われるため、スポーツドリンクなどの塩分（0.1～0.2%程度）が含まれた飲み物をとることが大切です。学校には、各自、お茶の入った水筒を持ってくるようにし、運動する前や後、また汗をかいた時は、水分を補給するようにしてください。

熱中症になってしまったら……

休息・安静

涼しい所に移動させ、衣服をゆるめて寝かせます。顔色が悪いときには、足を心臓よりも高く挙げるようにします。



体の冷却

水をかけたり、濡れタオルを当てて、うちわなどであおぎます。また、太い血管のある部分（首・わきの下・足のつけ根等）を氷などで冷やすのも効果的です。



■太い血管の冷やし方

■十分な水がないときは……

水筒のお茶や水、スポーツドリンクなどを口に含んで、全身に霧状に吹きかけるとよい。（汗と同じように、気化熱による冷却が期待できる。）



・頸動脈：首の両サイドから当てる。

・腋下動脈：両方のわきの下にはさむ。



・大腿動脈：足の付け根に当てる。

水分補給

意識がある場合は、水分の補給を行います。（吐き気などで水分がとれない時は、医療機関へ。）
けいれんを起こした場合には、生理食塩水（塩分0.9%）などを飲ませます。

