

熱中症にならないように

1

熱中症

- 熱中症とは暑さに中る、という意味
- 適切な処置が遅れると、重篤な症状になり、死亡率が高くなる
- 熱中症予防をすることで、練習の成果を十分に発揮することができる

2

どんな時に
注意したら
いい？

- 暑くなったらいつでも注意が必要
 - 特に…
 - 5月の暑い日
 - 梅雨に晴れ間や、梅雨明け
 - 夏休み明け
- 体が暑さに慣れてないので、汗を上手にかけない

3

WBGTと 気温



暑さ指数計（保健室・体育館内）

湿度が高い日は、汗が蒸発しにくく、体温が上がりやすい

熱中症の原因となる暑さの要素、気温、湿度、日射・放射、風を総合的に考えることが大切

4

熱中症予防運動指針

熱中症予防運動指針

気温(℃)	湿度(%)	運動指針
31-33	75-85	運動は原則中止 暑熱の激しい時間帯は中止し、少しでも涼しい時間帯に運動を再開する。
28-30	75-85	慎重な運動 熱中症の発症リスクが高くなる時間帯は、運動を中止し、少しでも涼しい時間帯に運動を再開する。
25-27	75-85	注意 熱中症の発症リスクが高くなる時間帯は、運動を中止し、少しでも涼しい時間帯に運動を再開する。
21-24	75-85	注意 熱中症の発症リスクが高くなる時間帯は、運動を中止し、少しでも涼しい時間帯に運動を再開する。
18-20	75-85	注意 熱中症の発症リスクが高くなる時間帯は、運動を中止し、少しでも涼しい時間帯に運動を再開する。

※熱中症の発症リスクは、気温・湿度・日射量・運動強度・個人の体力・服装・水分摂取量などに左右される。熱中症の発症リスクが高くなる時間帯は、運動を中止し、少しでも涼しい時間帯に運動を再開する。

5

熱中症に特に注意したい人

- 普段あまり運動をしないひと
- 持病のある人
- 体調の悪い人
- 水分摂取が足りていない人

6

熱中症が疑われる症状

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

頭痛
吐き気
体がだるい
虚脱感

意識がない
けいれん
体温が高い
まっすぐ歩けない
呼びかけに対して返事がおかしい

軽度

中等度

重度

7

熱中症が疑われるとき、どうする？



- **すぐ顧問に連絡する。**
- **涼しい場所へ移動させる**
 - 風通しのよい日陰やエアコンのきいた室内へ
- **体を冷やす**
 - 衣服をゆるめて、濡れタオルを当てうちわなどで扇ぐ
 - 水道水をホースでかけ続ける
 - 氷やアイスパックなどで首、腋の下、足の付け根を冷やす
- **水分・電解質の補給**
 - スポーツ飲料や塩分・糖分が含まれた水分を飲ませる

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは救急車を

8

熱中症を 予防する には

- 暑さに負けない体づくりをする
- 適切な食事、十分な睡眠をとる
- 水分をこまめにとる
- 塩分をほどよくとる
- 気温と湿度に気にする
- 衣服を工夫する
 - 通気性のよい生地のものを選ぶ
- **休憩をとる**
- **体調がすぐれない時は、早めに仲間や教員に申し出る**

9

からだの水分 チェック法

尿の色でチェック



厚生労働省ホームページ「尿の色で脱水症を予防しよう」より

10

効果的な 水分補給

- 熱中症予防の水分補給は0.1～0.2%の食塩と糖分を一緒に取るのが理想
- スポーツ飲料が手軽だが、自分でも作れる
- 1ℓの水+ティースプーン半分の食塩（1～2g）



11

まとめ

- 湿度が高い・急に気温が高くなった日は注意する
- 食事・休養（睡眠）を十分にとる
- 水分・塩分の補給はこまめに
- 体調が悪かったら、すぐに周りの人に伝えて休む

12