

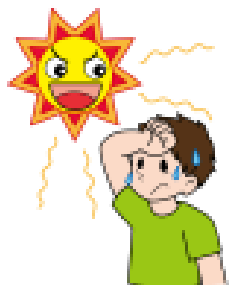
熱中症に気をつけよう！！

～熱中症は予防が大切！～

南稜高校 保健室より

こんな日は要注意！

- ・ 気温が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 湿度が高い
- ・ 急に暑くなった



特に、急に暑くなった日や、活動の初日などは注意が必要です。

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手にできません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

熱中症の症状

重症度Ⅰ

めまい、立ちくらみ
手足や腹筋のけいれん

重症度Ⅱ

頭痛、吐き気、だるい

重症度Ⅲ

足がもつれる、意識がない
体が熱い

熱中症の予防法

- ・ 水分をこまめにとる
- ・ 帽子をかぶる
- ・ 涼しい服装をする
- ・ こまめに休憩する
- ・ 日陰を利用する
- ・ 十分な睡眠をとる

運動の30分前にコップ1杯程度の水分補給を！運動中もこまめな水分補給を忘れずに☆水分・塩分をとれるスポーツドリンクを飲みましょう。



熱中症の対応法

- ・ 涼しい場所へ移動
- ・ 体を冷やす
- ・ 水分塩分補給
- ・ 意識がない場合は、救急車を



冷やすのに効果的なのは…

- ・ わきの下
- ・ 首
- ・ 足の付け根