

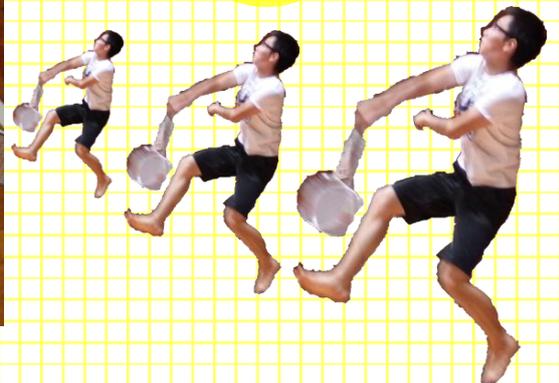
運動中、熱中症になってしまった

定時制生徒保健委員会

熱中症は、熱にあたるという意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。屋内でも、運動中意外でも起きることがあります。**名前などを尋ねてみて、反応がおかしい、言動がおかしいなど意識障害がある場合はすぐに119番通報し、救急隊を要請します。**



1 風通しの良いところに移し、衣服を緩めてうちわや扇風機で風を当てて体を冷やします。



2 わきの下や太ももの付け根など大きな血管が通っている場所に、氷を詰めたアイスパック、冷たいペットボトルなどを当てるとより体を冷やすことができます。



3 水分が摂れるときには、スポーツドリンクや体液と同じ程度の塩分濃度の食塩水を飲ませます。**症状が改善しないときは病院へ搬送します。**



参考文献：日本スポーツ振興センターリーフレット「熱中症を予防しよう」

これだけは知っておきたい！緊急手当の早引き便利帳