



熱中症を予防して元気な夏を!

「熱中症」とは、

体の中と外の“ねつ”によって引き起こされる、様々な体の不調です。放っておくと命にかかわるため、早急な応急処置と医師の手当が必要になります。熱中症というと、暑い環境で起こるものと思われそうですが、スポーツなどの活動中においては、体内の筋肉から大量の熱を発生することや、脱水などの影響により、寒いとされる環境下でも発生します。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために熱中症になる場合があります。

しかし、やはり気温が高い日の続く夏には熱中症に対する十分な注意が必要になります。

熱中症の応急手当

熱疲労と熱射病は症状が異なり、応急手当の方法も違ってきます。しかし、どちらも体温を下げるのが最優先され、**意識が薄れたりショック症状がある場合などは、危険と判断し、一刻も早く医師の手当を受けることが重要です。**

熱疲労（熱けいれん）

- 1) 涼しい場所に運び、足を高くしてあおむけに寝かせる
- 2) 意識があり、また呼吸困難がないときにかぎり、薄い食塩水やスポーツドリンクなどを飲ませる
- 3) 意識が薄れ、皮膚も冷たくなるなどショック症状のある場合や、症状が一時間以上も続くときは、すぐに医師による治療を受けさせる

熱射病（日射病）

- 1) 風通しのよい涼しい場所に運ぶ
- 2) 症状が重い時は衣服を脱がせ裸の状態に熱を放出する
- 3) 水にぬらしたバスタオルなどで体をおおい、全身を冷やす。衣服やうちわであおいだり、扇風機やクーラーなどで冷やしてもよい
- 4) 応急手当後、すぐに救急車を呼び、一刻も早く医師の手当を受ける。

熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェック！
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします)
- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、熱中症にガかりやすい

保護者の方へ

- お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

高齢者の特徴

汗をかきにくい



暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

熱中症にならないために

- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- のどが渴かなくても水分補給！
- 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！