

暑いときは、熱中症に注意してください!

熱中症ってどんなもの?

暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどがかわいて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。重症になると、命にも関わる怖い病気です。

熱中症には、日射病と熱射病以外にも、熱けいれん、熱失神、熱疲労などがあります。

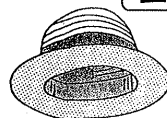
日射病……暑い夏の日、直射日光の下で激しい運動をしたときにおこる。
熱射病……暑い日、体育館などのしめきった空間で激しい運動をしたときなどにおこる。しめきった部屋でおきることもある。



熱中症は、「あれ、おかしいな?」と自分で気づくときには、もう手遅れ…という可能性もあります。暑い日には、いつも以上に体調管理に注意し、しっかり水分補給したり、休息したりしましょう。

熱中症予防のポイント

日常生活



こまめに水分補給のどが渇いていなくても水分補給は忘れずに。汗をたくさんかくときは、塩分も補給させましょう。



無理をさせない
子どもが不調を感じたら休むよう習慣づけ、無理はさせないようにしましょう。



健康観察を行う
体力やその日の体調・疲労の状態などを把握するようにしましょう。

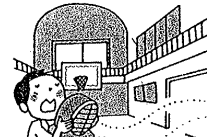


スポーツ時



休憩は30分に1回
練習・競技中は30分に1回は休憩をとり、水分と塩分を補給させましょう。

体育館は風通しよく
屋内ではできるだけ風通しをよくし、休憩中に衣服をゆるめて、熱を逃がしましょう。



ランニング & ダッシュに
要注意

ランニングやダッシュの繰り返し時に熱中症が多く発生。

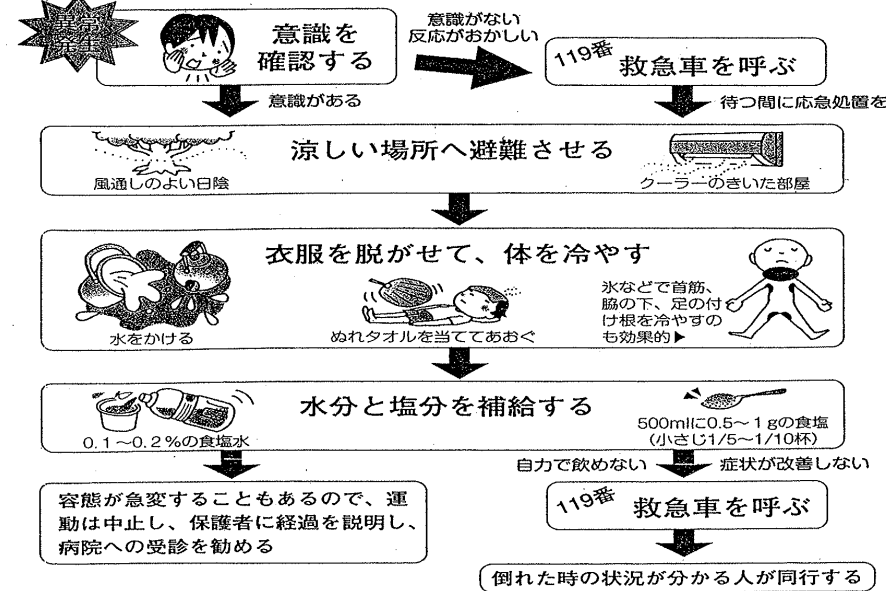
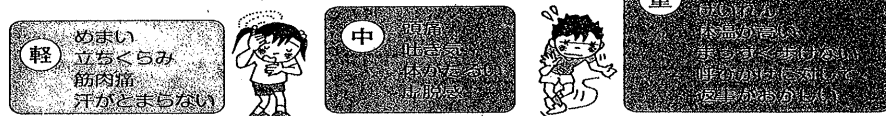


宿泊1日目は要注意
暑さへの不慣れや移動による疲労などが重なり、熱中症がおこりやすいです。



熱中症発生時の応急処置

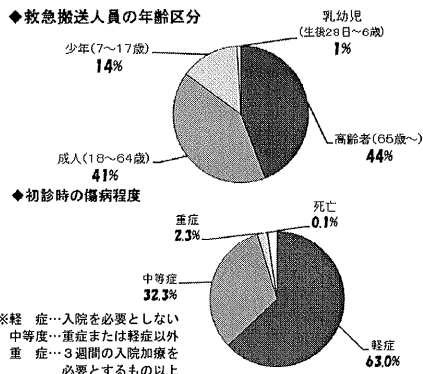
※こんな症状のときは熱中症を疑ってください



平成23年夏期(7~9月)の熱中症による救急搬送状況

消防庁HPより

全国における熱中症による救急搬送人員
39,489人
平成22年度(53,843人)の**0.73倍**



【昨年は多くの地域で梅雨入り・梅雨明けが早く、全国各地で猛暑となりました。】

こんな日・こんな子どもに要注意

- 急な気温上昇
 - 高湿度
 - 高気温
 - 風が弱い
 - 肥満傾向の人
 - 体力のない人(低学年など)
 - 暑さに慣れていない人
 - 体調の悪い人(前の夜、ぐっすり眠ってない)
- 急に暑くなる梅雨明けに多く発生!

