

# 熱中症予防

## 熱中症とは

からだの外と中、2つの「熱」で体温調節のしくみが働かなくなって起こります。

熱中症の起こりやすい4つの条件 **高温 多湿 無風 直射日光**。

梅雨が明け、急に気温が高くなる7月下旬～8月上旬に多く発生しています。

## 熱中症を防ぐために ・ 1

**服装** … 吸収性、通気性のよい素材のもの。  
屋外では、熱を吸収しにくい白っぽい色の服を。

**体調** … 睡眠は十分にとる。  
下痢、発熱、疲労感の強いときは練習を休む。

**練習** … 30分に1回は休息を取り、十分に水分を補給。  
軽い運動から始める。

## 熱中症を防ぐために ・ 2

**水分の大切な役割** … 「のどがかわいた」と感じたら、からだの中の水分はかなり減っていると考えてください。のどがかわきを感じないように、水分をこまめにとっておくことを忘れてはい

## 熱中症・症状と手当

いざという時のために  
《手当て》を覚えて！

このプリントの裏面にも詳しくあります

### 熱疲労

体内の水分不足で起こります。  
(からだのだるい、力が入らない、めまい、吐き気、頭痛、顔が青白い、他)  
《手当として》  
木陰・建物の中など涼しい場所に運び衣服をゆるめ、水分補給をする。(水やスポーツドリンクでもOKです。)

### 熱射病

体温調節機能が働かなくなって起こります。生命に関わる重い症状です。  
(疲労感、めまい、頭痛、吐き気、汗が出ない、意識もうろう、他)  
《手当として》  
一刻も早く体温を下げること。  
首やわきの下、足の付け根などの太い血管を氷で冷やします。手当と同時に救急車を呼びます。

《足立高生へ・ちょっといい短歌の紹介》

NHK・Eテレ(2チャンネル)・『短歌で胸キュン』という番組で、国語科神田寛美先生の短歌が紹介されその週の優秀作品として紹介されました。お題は「結婚式」です。

天仰ぐ 父がいました キラキラの ドレスの笑顔の 写真の端に