

さて、夏休みも開け、いよいよ運動会練習が本格的にスタートします！
 運動会練習中に先生たちが一番心配していることは**熱中症**です。
 熱中症を予防するためには、みなさん自身が熱中症対策を実施することがとても大切です！では、熱中症対策にはどんなことがあるのでしょうか？
 そして熱中症になってしまった時・熱中症になっている人を見つけたときはどのような行動をとったらいいのでしょうか？

健康で元気に、運動会を盛り上げられるよう、みんなで熱中症に気をつけましょう！！

熱中症になると！？

危険度：軽

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 手足のしびれ
- 大量の汗



経過観察

危険度：中

- 頭ががんがんする
- 頭痛
- 吐き気・吐く
- からだのだるさ
- 力が入らない



医療機関へ



危険度：MAX

- 意識なし
- けいれんする
- 高い体温
- 歩けない・走れない
- 返事がおかしい



救急車要請



【熱中症発生の要因】

環境要因

高温多湿、風が弱い、直射日光 など

主体要因

暑さへの慣れ（室内活動要注意）、
 体力・体格の個人差、健康状態・疲労の状態、衣服の状況、肥満 など

運動要因

運動の強度・内容・継続時間、水分補給、休憩の取り方 など

これらの要因が重なれば重なるほど、熱中症が発生する要因も高くなります。



熱中症の予防と対応



【具体的な予防法】

1 喉が渴いたと思う前に水分補給をする！

30～60分に1回必ず水分補給しましょう。水分と同時に失われる塩分も補給できるように、スポーツドリンクを飲むのが望ましいです。多めの水分を持参し、水分補給のタイミングでは必ず飲み物を飲みましょう。

2 屋外での活動の時は帽子を着用する！

直射日光を避けるために帽子を準備して着用しましょう。



3 こまめに休憩をとる！

木陰や涼しい場所で休み、水分補給と同時に、冷水や冷やしたタオルなどで体を冷やしましょう。



4 早寝・早起き・朝ごはんを心がける！

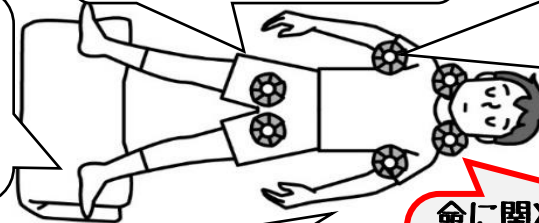
運動会練習で疲れた体を休めるために、睡眠をしっかりとりましょう。
 また、朝ごはんをきちんと食べて体力をつけましょう。体調が悪いときは必ず朝の健康観察で担任に伝え、絶対に無理をしないようにしましょう。



【熱中症になったときの対処法】

風通しのいい場所
 （日陰など）で休養する

衣服やかばんなどで、
足を高くし、
血流をよくする。



体を冷やす
 うちわや扇風機、
また首やわきの下、
足のつけ根など
太い血管があるところを冷やす

経口補水液を補給する。（塩分・水分補給）
 ただし、意識がもうろうとしていて、自分で補給できないときは無理に飲ませない。

重要！
命に関わるので、
体調不良者を発見した時は、
すぐに近くにいる先生に
知らせてください！！