

# 熱中症の予防について

## ●こんな日は要注意

- 気温が高い、湿度が高い
- 風が弱い、日差しが強い
- 照り返しが強い、輻射熱が強い
- 急に暑くなった



東部教育事務所

急に暑くなった日や活動の初日は要注意

## ●こんな症状があったら要注意

- 高い体温
- 赤い、熱い、乾いた皮膚
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい、吐き気
- 意識障害

## ●熱中症を疑ったときには何をすべきか

- ◆ 涼しいところへ避難
- ◆ 脱衣と冷却
- ◆ 水分・塩分の補給
- ◆ 医療機関へ運ぶ



6月～10月頃まで要注

## 熱中症の予防策

- ・こまめに水分補給しましょう。
- ・運動時(夏季の部活動)は、定期的に休憩時間をとる。その際、木陰などの涼しいところで休む。

※熱中症予防のための運動指針 (日本体育協会 参照)

**暑さ指数(WBGTの活用)**

<http://www2.japan-sports.or.jp/medicine/guidebook1-2.html>



- ◆ 環境省熱中症情報に関するホームページ  
[http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/index.html](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html)
- ◆ 熱中症環境保健マニュアル  
[http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/manual.html](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html)
- ◆ 熱中症予防情報サイト  
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>
- ◆ 携帯サイト版 熱中症予防情報サイト  
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/kt/index.html>
- ◆ 携帯サイト版 熱中症予防カード  
<http://www.env.go.jp/k/chemi/heatstroke/>