

# 熱中症予防ガイドライン

～知って防ごう熱中症！～

## ①熱中症を疑う症状

- ・めまい、失神
- ・四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛がおこる
- ・全身倦怠感、脱力感、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる
- ・足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない等

## ②熱中症への対応

上記の熱中症を疑う症状がみられた場合すぐに対応しましょう。

### ・熱中症を疑う人を見かけたら

- ・すぐに先生や近くの人に伝える。
- ・保健室に連れていく。

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

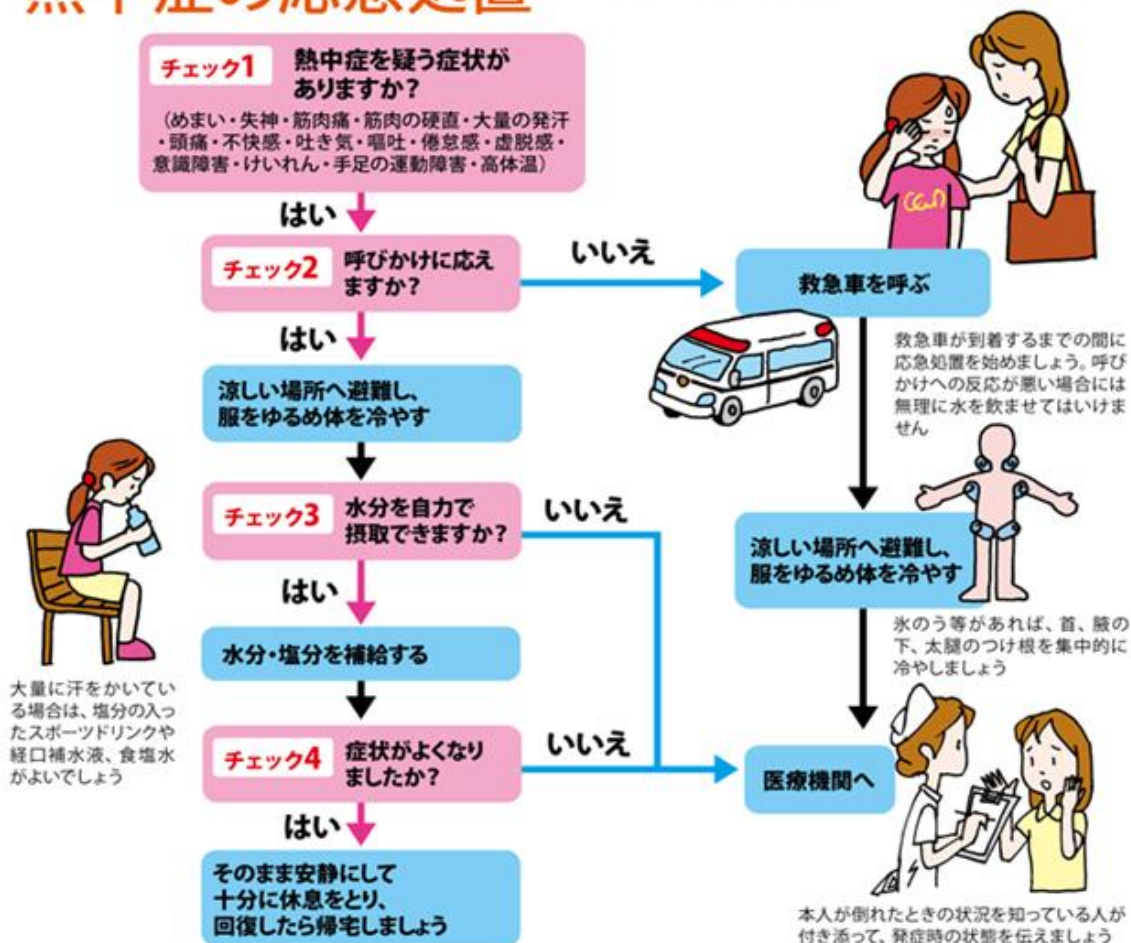


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

### ③熱中症を予防しましょう

---

- 日頃の健康管理をしっかりしよう

当日の体温や睡眠状況、食事摂取等の状況により体調に影響がでることがあります。

- 暑さに慣れよう

暑さに慣れるまでは1週間程度、軽めの運動から始めよう。

- こまめに水分をとりましょう

体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれています。

水分補給は0.1%~0.2%程度の食塩水あるいはスポーツドリンク等を補給しましょう。

※お茶や水等ではなく、塩分が入っている飲み物が望ましいです。

- 適宜休憩をいれましょう

- 気温がそれほど高くなくても(25℃~30℃)湿度が高い時は気を付けるようにしよう