

熱中症対策

指導のポイント

- 運動前・休憩中・運動後には健康状態と水分補給の「確認」を！



運動時の水分補給のポイント…

「乾いたな」と思う前に飲む！
(運動する前に教室で飲んでおく)

ゴクゴクと一気に飲まないで、
少しずつ飲む！！

- こまめな休憩と水分補給は30分程度に1回が目安！
- 運動後は、うがい・手洗い・着替えなどができる休憩時間を…
- 前日の欠席者・朝の健康観察での体調不良者などは、特に注意を…

【熱中症の分類】

分類	程度	症状
I度	軽症	●熱けいれん 症状：筋肉の「こむら返り」→身体各部の有痛性の筋肉のけいれん（腹痛もみられることもある）・発汗・めまい・頭痛・吐き気・嘔吐・皮膚温軽度上昇（38℃以下）全身のけいれんはみられない 病態：多量の発汗後に水分のみを補給した場合に、一時的に低ナトリウムとなり発症
		 ●熱失神 症状：顔色不良・脈拍が速く弱い・呼吸回数の増加・唇のしびれ・めまい 病態：長時間立ち続けたり、運動をやめた直後、体を循環している血液が脳に供給されにくくなり、一時的に脳への血流が減少し発症
II度	中等症	●熱疲労 症状：虚脱感・倦怠感・頭重感（頭痛）・失神・めまい・吐き気・嘔吐などのいくつかの症状が重なり合って起こる 病態：脱水と塩分などの電解質が失われて、末梢の循環が悪くなり極度の脱力状態となる
III度	重症	 ●熱射病 症状：応答が鈍くなったり、言動がおかしくなったり、ひきつけ（全身性のけいれん）、意識がなくなったりといった意識障害が起こる 病態：熱射病は、体外へ熱がうまく放出されず、体温が著しく上昇（40℃前後以上）し、細胞障害が進行するものをいう。脳・心臓・肺・肝臓・腎臓などの重要な臓器の障害を合併することも多く、早急な手当が必要

【熱中症の対処方法】

●保健室での応急手当●

室温：30℃前後
湿度：40%前後 に設定

冷却方法

ぬれタオル・霧吹き
冷えピタ・アイスノン
保冷剤・氷（製氷機）

水分補給

スポーツドリンク（塩分 0.4%）
生理食塩水（塩分 0.9%）

※スポーツドリンクは…

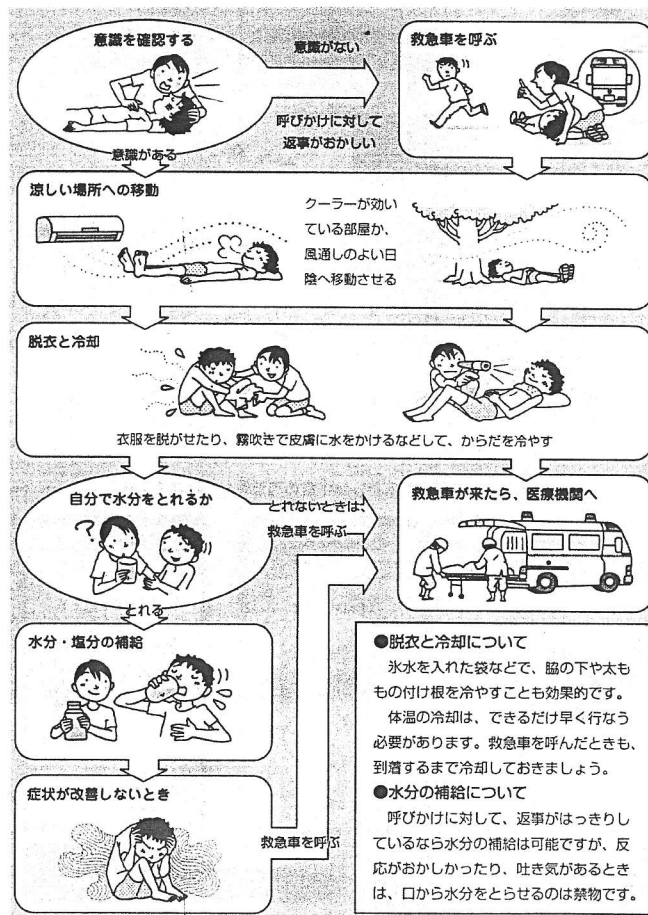
水・お茶よりも水分が体に吸収されやすい
ナトリウム（塩分）が補給される
糖分が疲労回復に役立つ

症状を確認し、重症度を判断し意識がない場合

自力で水分がとれない場合

経過観察しても症状が改善しない場合

→ 医療機関へ受診



体の冷却

■太い血管の冷やし方

・頸動脈：首の両サイドから当てる。

・腋動脈：両方のわきの下にはさむ。

・大動脈：足の付け根に当てる。

■十分な水がないときは…
水筒の水やスポーツ・ドリンクなどを口に含んで、全身に霧状に吹きかけるとよい（汗と同じように、気化熱による冷却が期待できる）。

