

熱中症予防のほけんだよ

熱中症の種類 (下にいくほど重症度が上がります)

① 熱失神

高温多湿の室内にいたり長時間の運動をしたりしているとき、発汗による脱水状態などで脳に十分な血液が送られず、脳が酸欠状態になって起こる。

＜症状＞一時的な失神、呼吸数増加、顔色が悪い、めまい など



② 熱けいれん

たくさん汗をかいた後に水分だけ補給したとき、血液中の塩分濃度などが低下して起こる。

＜症状＞足や腕がつる・筋肉のけいれん



③ 熱疲労

たくさん汗をかいたときに水分補給が追い付かず、脱水症状になって起こる。

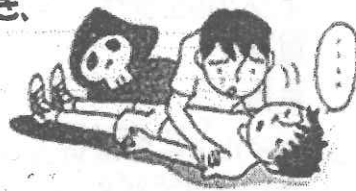
＜症状＞力が入らない、めまい、頭痛、吐き気 など



④ 熱射病

暑さに長時間さらされたり運動したりしているとき、体温調節機能が正常に働かなくなって起こる。大変危険な状態。

＜症状＞意識がない、言動がおかしい、高熱(40℃以上)、ショック症状 など



熱中症になったら・・・？

- 日かげなどの涼しい所に行って、寝かせる
- 首、わきの下、足の付け根に氷や保冷剤を当てて、体を冷やす
- 水分補給(生理食塩水やスポーツドリンク)
- ボタンを外したりベルトをゆるめたりして、楽にする



意識がないときや状態が改善しない時は、すぐ救急車を！

熱中症になりやすい人

- 体力がない人(1年生など)
- 体調が悪い人
- 睡眠不足の人
- 食事をしっかりとっていない人
- 暑さに慣れていない人
- 太っている人

熱中症の予防

- 規則正しい生活をする
- 運動中は休憩をしっかりと、水分も適時補給する
- 暑さに慣れておく
- 体調の悪い時は無理をしない



数字で見ると、何の数字？

Q1	26,702人	Q2	9,646人	Q3	31人
2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数(全国)。1日あたり約860人、搬送されたこととなります。		Q1の中で、入院治療が必要になった人の数。		Q1の中で、初診で死亡が確認された人の数。	

熱中症対策をしっかり行い、周りの友だちにも気を配って声をかけてあげてください。みんなでこの数字を少しでもゼロに近づけましょう。

参考：消防庁「平成29年7月の熱中症による救急搬送状況」