



野球応援が始めまじり!

やっぱり怖い! 熱中症の基礎知識

しっかり予防して元気に夏を過ごしましょう!

重症者の救命は、いかに早く体温を下げることにできるかどうか重要です!

② 予防の4ヶ条!

1. 運動時には、体温調節のできる服装!
2. 長時間にわたる日光の下での活動を避ける!
3. 休憩をとる。また、こまめに水分を補給!
4. 体調不良のときは無理をしない!

熱中症に注意

熱中症 症状別の重症度診断

めまいや立ちくらみがする
こむら返りがする (または痛みがある)
ふいてもふいても汗が出てくる

重症度Ⅰ度

・水分と塩分を補給しましょう
・足を高くして休みましょう

頭がガンガンする
吐き気がする または 吐く
からだがだるい (倦怠感)

重症度Ⅱ度

・自分で水分と塩分が摂れなければ すぐに病院へ!

意識がない
ひきつけをおこす
呼びかけに対し返事がおかしい

重症度Ⅲ度

・すぐに救急隊の要請を

風通しのよい日陰やできればクーラーがきいている室内などに避難する

つめたい水をあたえることで胃の表面から熱を逃がすことができる

衣服をぬがせてからだから熱の拡散を助ける



熱中症だと疑われる場合の応急処置!

意識障害があるときには気道に水分が流れ込むおそれがあるので注意

大量の発汗時には塩分も同時に補えるスポーツドリンクなどが最適

露出させた皮膚に水をかけてうちわや扇風機などでからだを冷やす



野球応援だけでなく、強い日差しの下や蒸し暑い体育館で運動する人、また夏休みの外出中「熱中症かな...?」と思ったら、すぐに↑↑上の応急処置を行って下さい。暑さに馴れていなくても、熱中症をおこしたことがある人、人知れない人は要注者です!