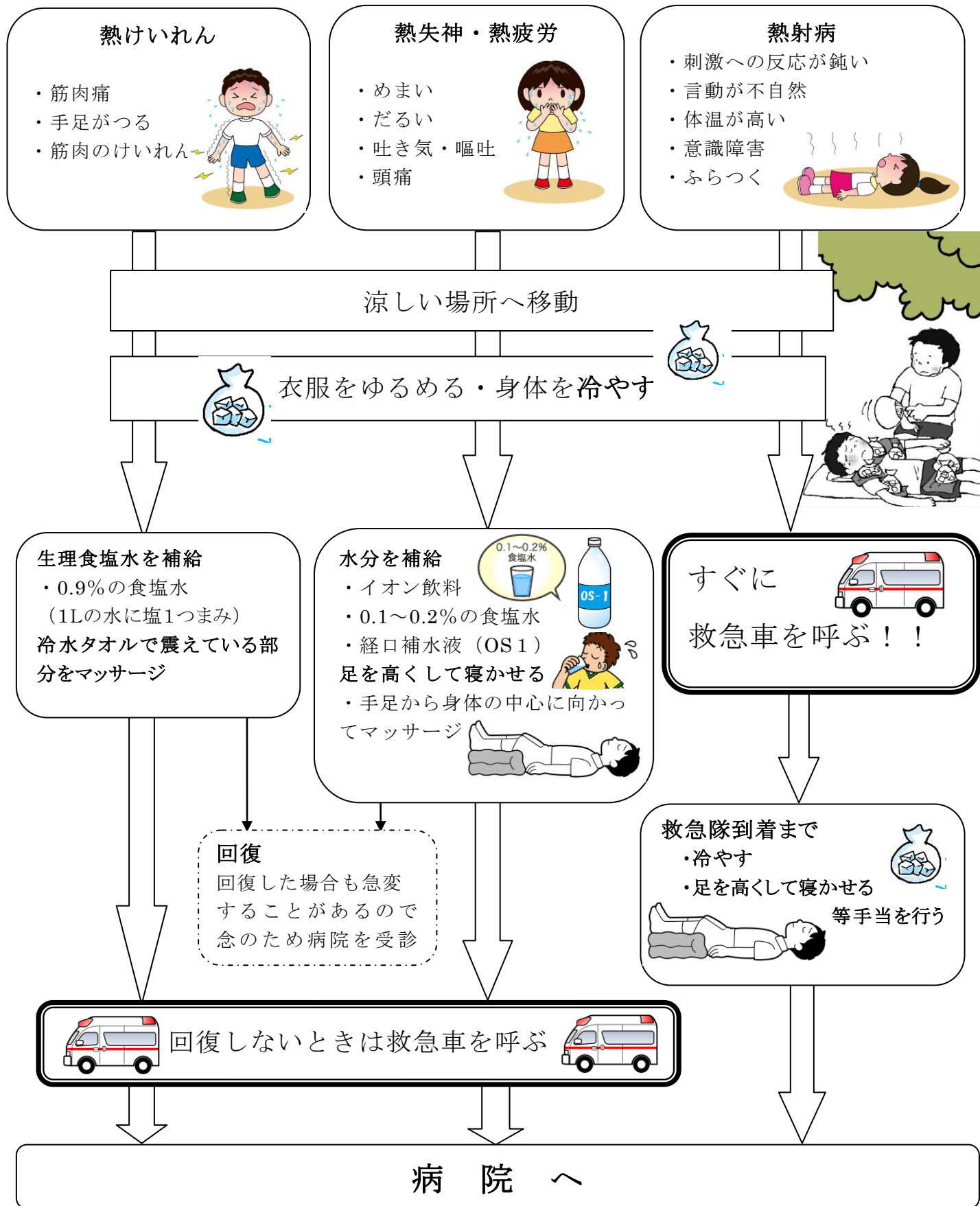


熱中症発生時フローチャート



熱中症を予防するには

《水分補給》

➤ 水分補給のタイミングは？

- ・こまめに！
- ・軽い脱水状態の時はのどの渇きを感じない

⇒「のどがかわいたな」と思う前に水分補給！

- ・起床時、入浴後に水分補給
- ・特に気温の高い日は15～30分毎に飲水休憩

➤ どんなものを飲んだらいいの？

- 食塩（1ℓの水にスプーン約半分の塩）と糖分（5%程度）を含んだもの
- 水温は5～15℃が理想
- 大量に汗をかいたら塩分も摂取
- ✕ 糖分が多い飲み物（炭酸飲料・ジュース）は吸収に時間がかかるので水分補給に適さない

➤ どれくらいの量を飲んだらいいの？

- ・発汗による体重減少の70～80%の補給を目標とする。（温度条件により変化する）
- ・1日当たり1.2Lの水分補給（運動時はもっと多い）

運動強度		水分補給量のめやす	
運動種類	持続時間	競技前	競技中
トラック競技 バスケット サッカーなど	1時間 以内	250～ 500ml	500～1000ml
マラソン 野球など	1～3 時間	250～ 500ml	500～1000ml 1時間毎
トライアスロン など	3時間 以上	250～ 500ml	500～1000ml 1時間毎に塩分補給

《急に暑くなる日は注意》

上手に発汗出来る様になるには暑さへの慣れが必要です。暑い環境で運動や作業を始めてから、3～4日経つと汗をかくための自律神経の反応が早くなり、体温上昇を防ぐのが上手になってきます。さらに、3～4週間経つと汗に無駄な塩分を出さないようになり、熱けいれんや塩分欠乏によるその他の症状が生じるのを防ぎます。暑い時は無理をせず、徐々に暑さになれるように工夫しましょう。また、屋内でも熱中症になるので気を付けましょう。

こんな日は特に注意！！

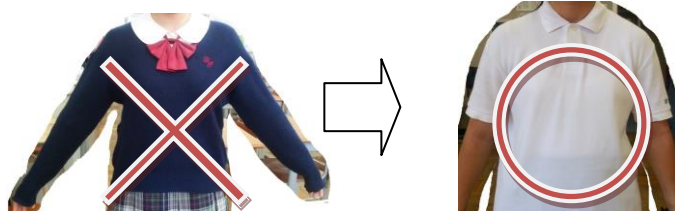
○暑くなり始め ○急に暑くなる日 ○熱帯夜の翌日 など

日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身に着け暑さに備えた身体作りをしよう！

《涼しくする工夫》 みんなの服装大丈夫？

制服着用時は、

長そでセーターを避け、半そでを着ましょう。



部活動では確実に給水タイムを慣行しています！

給水を指示された時は、もちろんのこと、各自が積極的に水分補給・休息を心がけましょう。体調が優れない時、いつもと違うなと感じた時は、すぐに顧問の先生に伝えましょう！

熱中症に強い 身体を作ろう！

涼しいうちからの運動習慣を身に付けて、夏本番に備えましょう！



暑さに馴らそう。

熱中症の死亡事故は7月下旬～8月上旬に集中しています。これは体が暑さに馴れていないためです。また、暑さに馴れると発汗が早くなるため、熱中症になりにくくなります。

水分補給をして血液量を上げよう。

血流量が上がると熱中症のリスクが下がります。特に運動後のコップ一杯牛乳を飲むのが効果的です。

体力をつけよう。

インターバル速歩で効果的に体力を向上させよう。

〈インターバル速歩とは？〉

「やや辛いと感じる程度の速歩を3分」 ⇔ 「ゆるやかな歩行」を繰り返す。
運動後はコップ一杯の牛乳を飲むとより効果的です。



熱中症の発生には、環境・運動・個人の条件が関係しています。

WBGT（暑さ指数）を参考にしましょう。

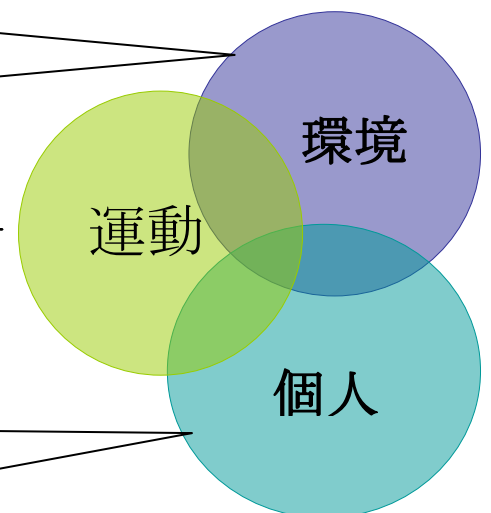
〈環境省熱中症予防情報サイト〉<http://www.wbgt.env.go.jp/>

気温は低くても湿度が高い日は要注意！

体育館でも熱中症のリスクがあります。

運動はなるべく涼しい時間帯に行い、
30分に1回の休憩を取り、身体を冷やす工夫をし、
水分補給を心がけましょう。

下痢・発熱・疲労があるなど体調の悪い人は無理に運動をしない。
体力の低い人・肥満・暑さに馴れていない人は暑さに弱いので
運動を軽減する必要があります。



気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針 (運動時の暑さ指数の目安)	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31度以上は、特別の場合以外は運動を中止する。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 激しい運動は中止	WBGT28℃以上は、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走等体温が上昇しやすい運動は避ける。 運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。 体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 積極的に休息	WBGT25℃以上は、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 積極的に水分補給	WBGT21℃以上は、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 適宜水分補給	WBGT21℃未満は、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

例えば、気温が25度でも、湿度が75%の場合、警戒レベルとなるので、油断禁物です。

		相対湿度 (%)																
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
気温 ℃	40℃	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
	37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
	36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
	35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
	34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
	33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
	32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
	31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
	30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
	29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
	28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
	27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
	26	18	19	20	20	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
	25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
	24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	
22	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	
21	15	15	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	
		暑さ指数 (WBGT)					～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃以上								
							注意	警戒	嚴重警戒	危険	2008. 4月 日本生気象学会							