

熱中症の予防について

1 「熱中症」の症状

(1) 熱中症とは

- 高温（暑熱）・多湿環境下により起こる身体の適応障害の総称。
- めまい，頭痛，吐き気，意識障害等の症状が見られる。

(2) 主な熱中症

- 日射病・・・直射日光下の長時間の起立・運動・遊び等で発生し，体温は正常またはやや低下する。頭痛・めまい・一過性意識障害が起こるとともに，血圧低下と頻脈をきたす。
- 熱射病・・・高温多湿下での長時間労働や過度の運動により発生し，体温は40℃以上になり，意識障害，皮膚の紅潮と発汗停止等の症状がある。全身の臓器不全を起こし死亡することもある。

2 「熱中症」の予防

(1) 高温（暑熱）・多湿環境下での活動を実施する場合，事前の健康観察を十分に行うこと。

(2) 予防的（計画的）な水分摂取と休憩を確保すること。

(3) 運動中の水分摂取は，1回が50～200mlで，約10～15℃に冷やした水やスポーツ飲料（あるいは0.2%程度の食塩水）等を30～60分に一度ずつは摂取すること。

(4) 休憩

ア 活動場所，活動時間，活動内容及び体力に応じて適切に休憩を設け，心身を休めること。

イ 日陰で通気がよく，気持ちのよい場所で，冷やしたタオルや冷水などで，酷使した身体箇所を冷やすこと。

(5) 心身に不調を感じたら，自分から申し出て休むよう習慣付け，無理をさせないようにすること。

(6) その他

熱中症予防に関する情報が，独立行政法人国立環境研究所より出されているので参考にとすること（<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>）。

3 「熱中症」の応急処置

(1) 休息

ア 涼しいところで，頭を低くして休ませること（足を高くして寝かせる）。

イ 衣服をゆるめる。必要に応じて脱がせ，体を冷却しやすい状態にすること。

(2) 冷却・水分補給

ア 頸部や脇の下，足の付け根などの動脈を2～3カ所ずつ約5～10分交代で冷やすこと。

イ スポーツ飲料（あるいは0.2%程度の塩水）を1～5口ずつ，無理をさせずに飲ませること（熱けいれんを起こしているときは，0.9%の食塩水）。

(3) 速やかに学校医等の医療機関受診の連絡をしたり，救急車を要請すること。

4 参考資料

「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」

文部科学省 日本体育・学校健康センター 平成15年6月30日発行

※ 独立行政法人日本スポーツ振興センター（<http://www.naash.go.jp>）のホームページよりダウンロードできます。

これから、夏季に向かい高温（暑熱）・多湿環境下における熱中症等の被害が心配されます。

下記の資料を参考の上、子どもたちの健康管理に留意されるようお願いいたします。

なお、熱中症予防に関する情報は、独立行政法人国立環境研究所のHPより得られますので参考にしてください。(h. <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>) 本資料は、環境省が作成した熱中症～ご存知ですか？予防・対処法～リーフレットを参考に作成しました。

熱中症の疑い



熱中症の予防

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れも影響します。気温が高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

帽子の着用や日傘をさしましょう。

涼しい服装を心がけましょう。

水分を計画的にとりましょう。(30～60分に1回50～200ml)

日陰を利用し、こまめに休憩をとりましょう。(冷水や冷タオル等使用)

運動の前に、体調（健康観察）を確認しましょう。

のどが乾いてからだと遅すぎます。早めの水分補給が大事です。

★熱中症になったら★

① 休憩をとる

・涼しいところで頭を低く、足を高く保ち、衣服をゆるめ必要に応じて脱がします。

② 冷却・水分補給

・首、わきの下、足の付け根の動脈部を冷やし、スポーツ飲料等（0.2%程度の食塩水可）を1～5口、少量ずつ飲ませます。

③ 意識なし

救急車の要請と応急処置



(問合せ先)
教育振興部学校安全保健課
保健給食室保健班
043-223-4092