

# ねっちゅうしょう 熱中症 に注意しましょう！



## 保護者の方へ

夏休み前にお子様と一緒に予防方法や応急処置を話し合う機会をぜひ設けてください。  
また、お子様の体調の変化をよく観察するようお願いいたします。今年の夏も健康に過ごしましょう。



## 熱中症とは？

気温や湿度が高いとき、体温が上がりさまざまな異常が起こることを熱中症といいます。  
からだの中の水分が足りなくなっていたり、からだの中に熱がたまることで起こる病気です。  
熱中症は命にかかわる病気ですが、きちんと対策をとれば防ぐことができます。



## どんなときに熱中症になりやすいの？

### 1. 暑いところで運動をしているとき

中学生・高校生が一番熱中症になりやすいのは運動中です！  
気温が30℃以上のときや、湿度が高いときには特に注意しましょう。  
夏の暑い日は、夕方でも30℃を超える日が多くあるので気を付けましょう。

### 2. 体調がよくないとき

体調がよくないときは無理な運動はやめましょう。  
また、体調に変化を感じたら早めに休みましょう。



### 3. 急に気温が高くなったとき

体が暑さに慣れていないと、熱中症にかかりやすくなります。

### 4. 長い時間、外に出ているとき

日光やアスファルトから跳ね返る熱(輻射熱)で体温が上がります。  
涼しい建物の中でこまめに休憩をとりましょう。



## 熱中症の情報をチェックできます

環境省の「熱中症予防情報サイト」では、今日の暑さ指数(WBGT)や予報をみることができます。中央区のホームページや、「ちゅうおう安心・安全メール」でも情報が発信されています。



中央区  
ホームページ



ちゅうおう  
安心・安全メール



環境省熱中症  
予防サイト

# 熱中症にならないために

## 1. こまめに水分をとみましょう

とくに運動する前と運動中には、しっかりと水分をとみましょう。  
運動していないときでも、こまめに水分をとみましょう。



## 2. 炎天下や暑い場所での運動はできるだけやめましょう

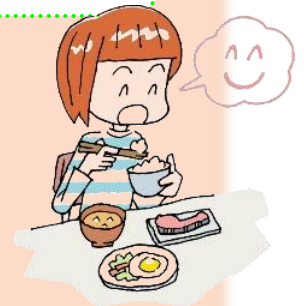
暑い日のスポーツは無理をせず、とくに体調が良くないときはやめましょう。  
天気予報で気温や暑さ指数を確認しましょう。

### 暑さ指数(WBGT)とは？

熱中症の危険度を判断するための数値です。環境省が公表しています。  
暑さ指数が**28**をこえると、熱中症にかかりやすくなるので気をつけよう！

## 3. 食事をしっかりととりましょう

食事によって栄養をとることはもちろん、食事に含まれる水分も大切です。  
食欲がなくても食べられるものを少しずつ食べましょう。



## 4. 外では帽子をかぶり、涼しい服装をしましょう

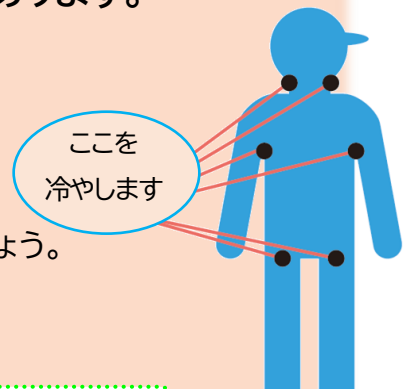
外出するときは帽子をかぶりましょう。できれば、首のうしろがかくれて日差しが直接あたらないような帽子がおすすめです。また、風通しのよい涼しい服を選びましょう。

# 自分や友達が「熱中症かも？」と思ったら…

## 頭痛、めまい、吐き気、体がだるい、汗を大量にかいている…

これらの症状があらわれたら、熱中症になっている可能性があります。  
つぎの応急処置しつつ、すぐに医療機関へ相談しましょう。

1. すぐに日陰や涼しい場所へ移動して、近くにいる大人に声をかけ、助けをもとめましょう。学校ではすぐに先生に伝えましょう。
2. 経口補水液や冷い水・お茶を無理のないはやさで飲むようにしましょう。
3. 衣服をゆるめ、首・わきの下・足のつけ根を冷やしましょう。



よびかけても返事がないとき、自分で水が飲めないときは  
とても危険な状態です。すぐに救急車をよびましょう。