

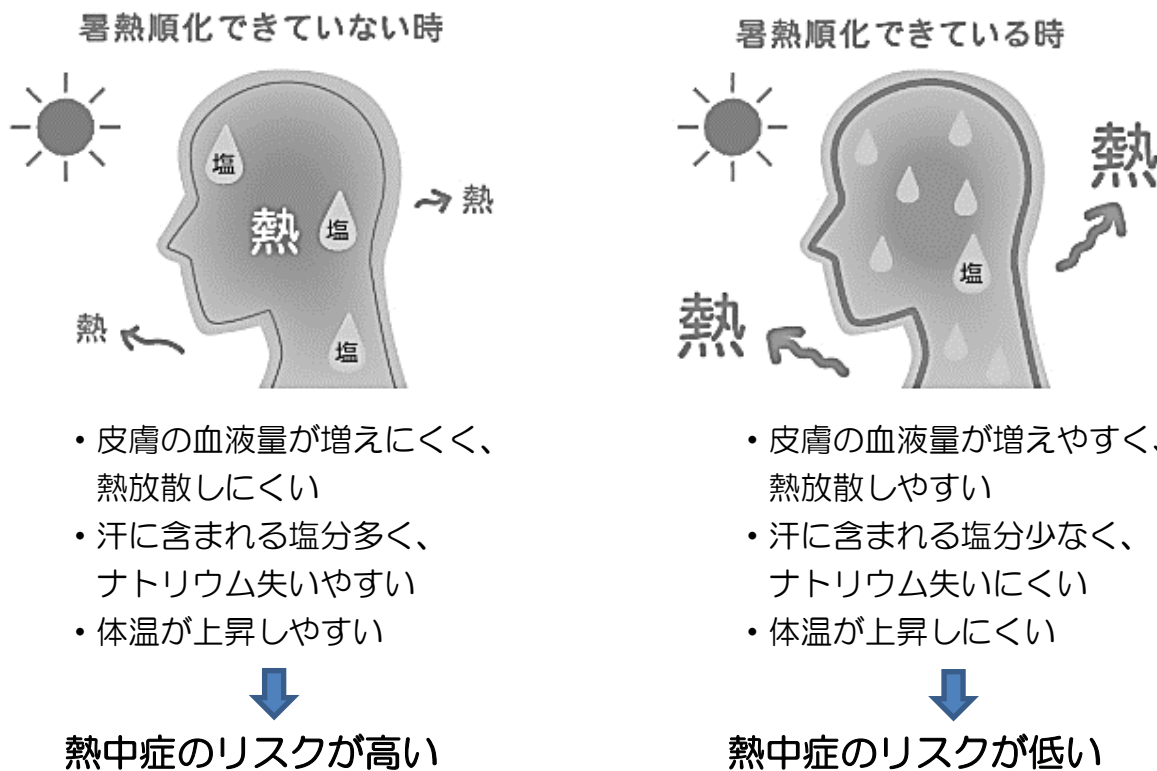
熱中症対策をしよう！



東京も梅雨入りして10日ほど過ぎました。涼しい日もあれば、30度近い日もあります。この寒暖差で体調をくずしてしまっている人も多く見られます。体調管理とともに、夏をむかえ暑さが本格化する前に体を暑さに慣らす「暑熱順化」で熱中症にかかりにくい体を作りましょう。

「暑熱順化」とは

適度な運動で体温を上げ、体を暑さに慣らすこと。
夏本番を前に行うと、熱中症予防になる。



暑熱順化に有効な対策とは

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

暑熱順化チェックリスト

1. 入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)	点数
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している	3
<input type="checkbox"/> 週に3日入浴している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日入浴している	1
<input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない	0
2. 運動(汗をかく程度のもの)	点数
<input type="checkbox"/> 週に5日以上している	3
<input type="checkbox"/> 週に3、4日している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日程度している	1
<input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない	0
3. その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など)	点数
<input type="checkbox"/> 週5日以上あった	3
<input type="checkbox"/> 週3、4日以上あった	2
<input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった	1
<input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほとんどなかった	0

①～③全ての点数を合計して

7～9点・・・暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに!
 4～6点・・・複数の習慣で汗をかくことができます。継続が大切!
 3点・・・汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してきましょう。
 1～2点・・・体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意!
 0点・・・体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を!

合計点数

熱中症に特に注意が必要な時期

- 梅雨の晴れ間**・・・梅雨に雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化していても元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間は、特に熱中症に注意が必要です。
- 梅雨明け**・・・梅雨明け後は晴れて気温が高い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。
- お盆明け**・・・休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、疲れがたまっている場合にも、熱中症には注意が必要です。

熱中症にならないために・・・規則正しい食生活と水分補給を

脱水対策には、水分補給が欠かせません。加えて、きちんと食事をとるなど、規則正しい食生活が大切です。

体に入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分（代謝水）もあります。きちんと、食事をとることが、脱水対策になります。

1日8回を目安に、こまめな水分補給を



からだの水分量

乳児	75%
子ども	70%
成人	60%
高齢者	50~55%

熱中症にならないために・・・

・ しっかり睡眠をとる

寝不足の場合、疲れが取れず、体の調子が悪くなりやすい。

・ 運動する時は、こまめに休憩をとる

・ 水筒を忘れずに持参する

「のどが乾いた」と感じる時点で、既に水分不足になっています。少しずつ、こまめにとることを心がけましょう。

(汗をたくさんかくときはスポーツドリンクが効果的です)



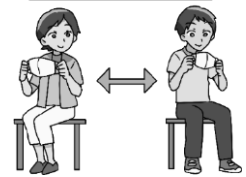


マスクを着けると、 熱中症のリスクが高まります！

マスクを着けていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしにくくなります。マスク着用時に暑さで苦しいと感じたら、熱中症予防を優先し、マスクを外すようにしましょう。



※外すときは、人との距離に気を付けましょう！



	身体的距離が確保できる 2m以上が目安		身体的距離が確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話をする	マスクの着用がおすすめ	マスクを着用する必要はない	マスクの着用がおすすめ	マスクの着用がおすすめ
会話をほとんどしない	マスクを着用する必要はない	マスクを着用する必要はない	マスクの着用がおすすめ	マスクを着用する必要はない

マスクを着用する必要がない場面の一例



ランニングなど
人と離れて行う運動



会話せず、距離をとった登下校時



屋内で個人で行う読書 など

マスクを着用する場面の一例



試合の応援や
声を出す場面



部室や更衣室
などの利用時



食事の後の
会話 など

熱中症の種類と対応

●熱中症の種類



低	重症度	高
熱けいれん <ul style="list-style-type: none"> ・筋肉痛 ・手足がつる ・筋肉がけいれん 	熱失神、熱疲労 <ul style="list-style-type: none"> ・めまい ・全身倦怠感 ・悪心、おう吐 ・頭痛 	熱射病 <ul style="list-style-type: none"> ・体温が高い ・意識障害 ・呼びかけ刺激への反応がにぶい ・言動が不自然 ・ふらつき

