

本格的に夏が始まりましたね。熱中症になるリスクが高まってきました。熱中症予防の原則は、○暑さを避けること ○喉が渇いてなくても水分補給をすること、特に運動中の水分補給は冷たい水を取ること ○暑さに負けない体づくりをするため、規則正しい生活リズムを心掛けること です。みんなで熱中症を予防しましょう。ただし、冷房の冷やしすぎには注意して！！

真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



睡眠？水分？栄養？



「不足」に注意

勉強だけでなく
睡眠も大切に！



気を付けていても熱中症になってしまったら・・・



熱中症の応急処置は

「FIRE」!

F Fluid

液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



R Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる

I Icing

身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



E Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

7月はブロックマッチ・野球応援と学校行事が多くあります。水分をいつも以上に用意しておいてください（お茶だけでなく、スポーツ飲料など塩分の補給ができるものも必要です）。また、深部体温を下げるために、できるだけ冷たい水で水分補給をお願いします。