

今年4月の日本の平均気温は過去最高となり、新たに「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されました（現行の「熱中症警戒アラート」の上位のアラートで、「暑さ指数」が都道府県内全域で35以上と予測される際に発表されます）。今夏も全国的に「猛暑」が予想されているため、気象予報やアラートに注意しながら、熱中症への十分な対策を行いましょ。

## 熱中症に備えよう

### ◎ 熱中症にならない体づくり

#### □ 暑熱順化

体が暑さに慣れると、発汗量が増え、体の熱を放散しやすくなり、汗から出る塩分濃度が下がるため、熱中症の予防になります。暑くなる前に軽い運動や湯舟に浸かる入浴等を習慣化し、暑さに慣れておきましょう。

#### □ 十分な睡眠

睡眠不足は熱中症の大敵です。快適な環境下で十分な睡眠をとりましょ。

#### □ 三度のバランスのよい食事

食事を抜くと水分・塩分不足で熱中症の危険性が高くなります。一日三食しっかり食べましょ。

#### □ こまめな水分補給とほどよい塩分補給

大量に汗をかいたときは水だけでなく塩分も補給ましょ。スポーツドリンクや経口補水液が効果的です。

### ◎ 熱中症対応セットの準備

保健室に準備してありますが、部活動の部室などにも準備しておきましょう。

- ① 経口補水液
- ② 冷やすもの（アイスパック、氷嚢など）
- ③ 送風器（うちわ、扇子など）
- ④ タオル
- ⑤ 熱中症応急処置フローチャート

準備  
ましょ熱中症応急処置  
フローチャート  
(環境省)

## 熱中症かもしれないと思ったら

### 熱中症の主な症状

めまい、顔のほてり、大量の汗、体のだるさ、吐き気、体温・皮膚表面温度の上昇、筋肉痛・筋肉のけいれん等

### ◎ 涼しい場所へ移動

エアコンが効いている室内や日陰等、涼しい場所へ移動ましょ。



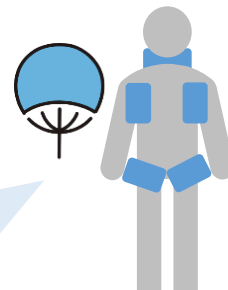
### ◎ 水分・塩分補給

経口補水液やスポーツドリンク等で水分と塩分を補給ましょ。



### ◎ からだを冷やす

衣服をゆるめて風通しをよくし、冷たいものでからだを冷やましょ。



#### 冷やす場所

- ◎ 首のまわり
- ◎ 脇の下
- ◎ 足の付け根