



令和7年6月末
保健室

熱中症に注意！

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、屋外での運動中だけでなく、室内で運動していなくても起こります。

＜熱中症を疑う症状＞※症状があるときは、すぐに先生に申し出てください。

頭痛 めまい 吐き気 嘔吐 足がつる
足がもつれる 立ち上がれない 高体温など



＜水分補給について＞

夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。のどが渴いた!と思ったときにはかなり水分不足の状態。体が一度に吸収できる水分は200mlほどなので、1時間ごとにコップ1杯を目安に、こまめに飲みましょう。

特に入浴前後や起床後、体育や部活など運動前は必ず水分補給しましょう。

1日当たり
1.2Lが目安



コップ約6杯

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによって起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



＜予防のポイント＞

体調のコントロール

- ◎十分な睡眠
- ◎食事をしっかりとる…塩分も補給できるので朝食に味噌汁がおすすめ。
- ◎胃腸炎や風邪などにかかっている時は熱中症になりやすいので注意。



＜応急処置について～体を冷やして、水分補給～＞

① 涼しい場所に移動

クーラーがきいた室内など涼しい場所に移動します。



② 衣服をゆるめる・靴下をぬぐなどし、体を冷やす

服をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根などの太い血管の部分冷やします。肌に水をかけたり、濡れタオルなどで拭き、うちわなどであおぎます。



③ 自分で水分が摂取できるか？

できる

できない

④ 症状が改善したか？

改善した

改善しない

医療機関受診

経過を観察する
回復しても当日の運動は控える

症状があれば必ず誰かが
付き添いましょう