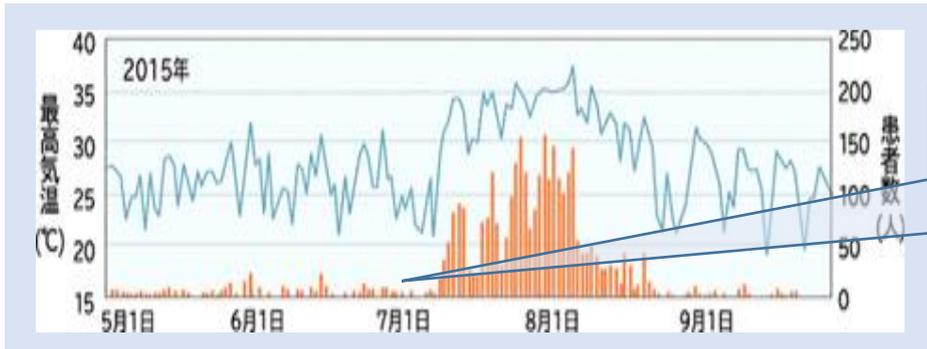


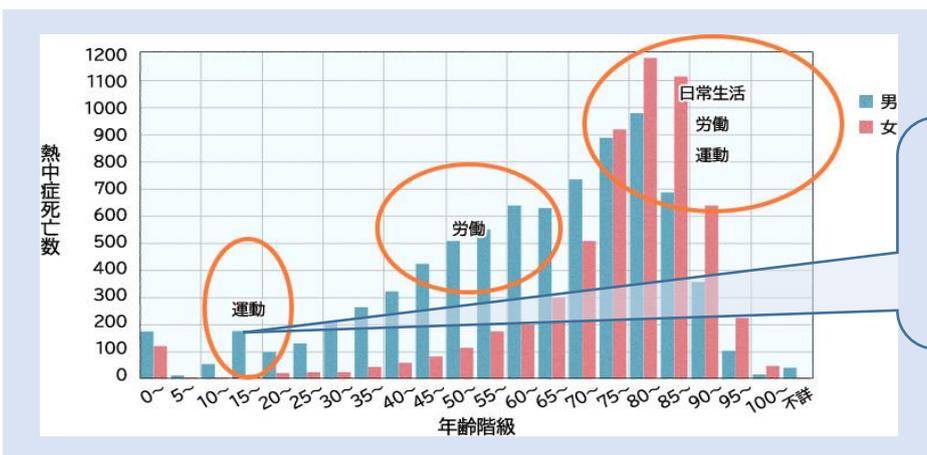
# 熱中症対策

これまでの外出自粛の影響により体力が低下していること、暑さへ慣れていないことが想定されます。これらは熱中症発症のリスク要因となるため、課外活動をする場合はくれぐれも無理のないよう慎重に、運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がけてください。

## 熱中症の発生状況

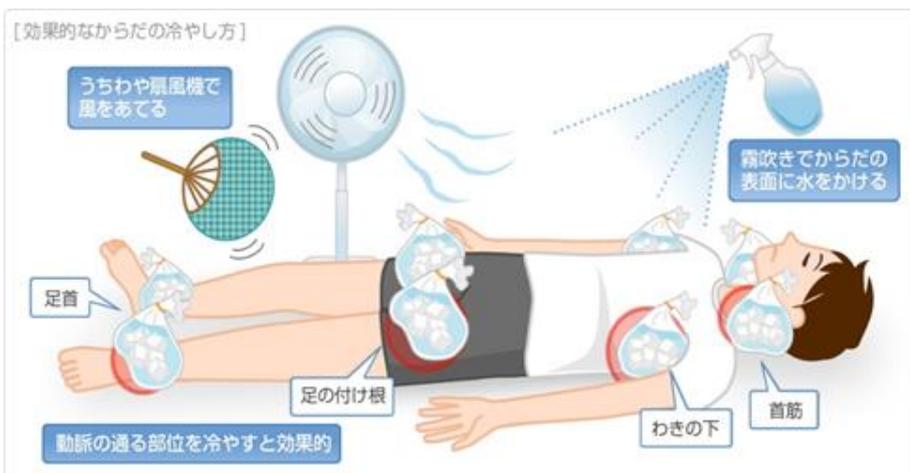


梅雨明けの暑くなり始めた時期は身体が慣れていないので熱中症になりやすい!



青年期のスポーツ時の運動強度が高いことが死亡率の高さに繋がっている。

## 熱中症が発生したら



- ・日陰や涼しい所へ移動させる。  
※一人で放っておかない。
- ・水分、塩分を補給する。
- ・衣服を緩め、熱を逃がす。
- ・体を冷やす。
- ・自分で水分を取れない時など重症の場合はすぐに119番!

## 運動時・生活面の工夫

- ☆ 35度以上の環境下では、運動は原則中止
- ☆ 体調が悪くなったら早めに申告、運動中止
- ☆ トレーニング期間の初めからトップギアを入れない
- ☆ トレーニングは体力の低い人を基準にする。暑さに弱い人（肥満者を含む）は特に注意
- ☆ 暑さに慣れるまで1週間程度、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らす
- ☆ こまめに休憩（30分に1回程度を目安）
- ☆ 休憩は風通しの良い日陰でとる。
- ☆ 吸湿性、通気性の薄着で直射日光を避ける。**運動中はマスクを外す**
- ☆ 防具をつけるスポーツでは休憩時に防具や衣服を緩めできるだけ熱を逃がす

- ☆ 十分な休養・睡眠をとる
- ☆ 入浴後、就寝前、起床時の水分補給
- ☆ アルコールの飲みすぎに注意する
- ☆ エアコンや扇風機を上手に利用する
- ☆ バランスの良い食事をとる



暑いところで無理に運動をしても効果はあがらない



環境状況に応じた運動、休憩、水分補給の計画を立てる

## 運動時の水分補給のポイント

- ☆ 水分と塩分の補給のためのスポーツドリンクを常備する。
- ☆ 食塩濃度0.1~0.2%（ナトリウムイオン換算17~35mEq）が適当。
- ☆ 喉の渇きの感覚を頼りにすると不足するため、20分ごとに150mずつ計画的に飲む。



## 熱中症のサイン

- ☆ 体温が高い
- ☆ 皮膚が赤く、熱く、乾いている（まったく汗をかかない、触るととても痛い）
- ☆ ズキンズキンする頭痛
- ☆ めまい、吐き気
- ☆ 意識の障害（応答が奇妙、呼びかけても反応がないなど）