

熱中症は予防が大切です!!

こんな日は熱中症に注意

- ◇気温が高い
- ◇湿度が高い
- ◇風が弱い
- ◇急に暑くなった



こんな人は特に注意

- ◇肥満の人
- ◇体調の悪い人
- ◇持病のある人
- ◇暑さに慣れていない人
- 高年齢者・幼児

熱中症の予防法

- ◇日傘・帽子
- ◇こまめに水分補給
- ◇こまめに休憩
- ◇涼しい服装
- ◇無理をしない
- ◇汗をかいた時には塩分補給も忘れずに



こんなときは熱中症の疑いが.....

- 軽度
 - ☆めまい・立ちくらみ・失神
 - ☆筋肉痛・筋肉の硬直
 - ☆大量の発汗がとまらない
- 中度
 - ☆頭痛
 - ☆気分の不快
 - ☆吐き気・嘔吐
 - ☆倦怠感・虚脱感がだるい



- 重度
 - ☆意識がない ☆痙攣
 - ☆高い体温 ☆手足の運動障害
 - ☆呼びかけに返事がおかしい
 - ☆まっすぐに歩けない、走れない

熱中症の応急処置は.....

●意識がある、反応が正常
⇒①涼しい場所に避難 ②衣服を脱がせ、身体を冷やす
腋の下、首のまわり、脚の付け根などを冷やし、血液循環によって体温を早く冷やします。

③水分(スポーツドリンク等)・塩分を補給
※水を自分で飲めない、又は症状が改善しない時は“救急隊”要請

- 意識がないとき
- 呼びかけに、返事がおかしいとき
※事務室に連絡してください
⇒救急隊を要請しましょう
到着まで①～③を!!

市民体育館事務室に
氷があります
担架があります
ベッドがあります



熱中症指標計 (WBGT温度)



運動は暑さ指数を参考に...

こまめな休息!! 水分補給!! 汗をかいた時には、塩分補給も忘れずに!!
扉やカーテンを開けたり、窓を開けるなど、風とおしをよくしてご利用ください。

暑さ指数(WBGT温度)は運動環境の指針としても有効であると認められ、ISO等で国際的に規格化されています。

(公財)日本体育協会では「熱中症予防運動指針(2013)」を右表のとおり公表しています。

WBGT温度(湿球黒球温度): 人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値を使って計算します。

※熱中症指標計により測定しています。

気温(参考)	WBGT温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31~35℃	28~31℃	嚴重警戒(激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻りに休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28~31℃	25~28℃	警戒(積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24~28℃	21~25℃	注意(積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。