

# 熱中症を予防しよう

熱中症はきちんとした対策をとれば防ぐことができます。正しい知識を身に付け、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症とは・・・

高温多湿な場所に長くいたり、暑い日に激しい運動をしたりすると、体温が上がりすぎて体温調整機能がうまく働かなくなることがあります。体に熱がこもった状態を「熱中症」といいます。屋内で何もしていなくても発生することがあり、場合によっては死亡することもあります。

## 熱中症の症状

○初期の場合

頭痛・吐き気・大量の汗・めまい

○重篤な症状

失神（倒れてしまうこと）・けいれん・嘔吐（吐いてしまう）手足のしびれ・意識障害

## 熱中症の予防

○涼しい服装をしよう

学校で冬用ウールのセーターを着用している生徒は、「体が熱いと感じたら、まずセーターを脱ぎましょう。冷房対策もほどほどに。

○扇風機やエアコンで室温を調節しましょう

○早めの水分補給

のどが乾かなくても、こまめに水分補給をしましょう。

○外出時は日傘や帽子で直射日光を避けましょう

○体調が悪い日は外出をできるだけ控えましょう

○急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意しましょう



## 熱中症に関する情報

○暑さ指数・熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート等

熱中症警戒アラートとは、危険な暑さによって、熱中症の救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるおそれがある場合に発表されます。

○熱中症特別警戒アラート

前日 14 時ごろに該当地域自治体に発表

当日 0:00～23:59 までに発表

発表があったら、熱中症予防行動の徹底や、運動・外出・イベント等の中止や延期を検討するなどしましょう。

【参考資料】

環境省「熱中症対策ガイドライン 2020」

環境省「熱中症特別警戒情報」

