

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することなどにより、体温が上がりすぎて体温調整機能がうまく働かなくなり、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さんは、「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



新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルス感染症の出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」を実践することが求められています。

十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にこれまで以上にこころがけましょう。

○屋外で人との十分な距離（2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

○マスクを着用している場合には、強い負荷の作業・運動は避けましょう。

○新型コロナウイルス感染症を予防するために、冷房時でも換気を確保しましょう。

【参考資料】

環境省「熱中症対策ガイドライン 2020」