

学校安全だより

～安心安全な学校生活を目指して～

第3号

令和5年7月11日

京都府立福知山高等学校・附属中学校

熱中症に気を付けよう

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が壊れたりするなどして発症する障害のことをいいます。

体育やクラブ活動をするときは、水分摂取を心がけていると思います。でも、始める前から水分を取り込んでおくことはできていますか？

実は、脱水は数日間の水分摂取の結果発生するようです。急にたくさん飲んでも体に吸収されず、排泄されてしまうため、少しずつこまめに水分摂取をして、体の中の水分量を高めておくとういことです。

水分補給は
こまめに 少しずつ。



体が、一度に吸収できる水分は200ml～250mlとされています。
一般的なペットボトルの半量くらいになります。

運動中に、大量に水分が失われているときに「一気飲み」をしても、必要な水分は補えていません。



ポイントは「のどが渇く前」

喉が渇いてしまうと、ついつい一気飲みしたくなります。
ポイントは、喉が渇く前。こまめに水分摂取をすることが大切です。



水分補給は熱中症予防の為だけではない！

からだの中の水分が不足してしまうと、脱水や熱中症になってしまうだけでなく、疲労度が増し、パフォーマンスが低下してしまう可能性があります。
正しく水分補給ができているかチェックしてみましょう。



練習前から準備！

■ 練習前に水分を摂取した

まずは練習前(2時間前まで)に脱水ではない状態を作っておくことが重要です。

1時間で250～500mlを目安に飲むようにしましょう。



練習中はこまめに！

■ 15～20分毎に水分を摂取した

■ スポーツドリンクを摂取した

水分は1度に多量に摂取しても全ては吸収されません。

がぶ飲みではなく、こまめに飲みましょう。
発汗量が多い場合は、水やお茶ではなくスポーツドリンクを摂取しましょう。



練習後も補給！

■ 練習後にも水分を摂取した

■ 練習後の食事をしっかり食べた

練習後は練習中に補いきれなかった水分を補給するようにしましょう。飲みすぎると、お腹がふくれてしまい、食事が食べられなくなってしまう可能性もあるので、摂取量に注意しましょう！



飲料の種類を確認！！

発汗量が多い場合は、カロリーゼロ(オフ)のタイプや経口補水液ではなく、必ず体内への吸収が速いスポーツドリンクを飲みましょう！

* 経口補水液は軽い脱水状態になった時に摂取する飲料です。脱水予防用ではないので注意しましょう。

熱中症になりやすいのはどんな日？



熱中症が 疑われる ときは？

気持ちが悪い、めまいがする、汗が止まらない…。など、熱中症には初期症状があります。

そういう時には、まず、涼しい所で休養し、水分を取ることが一番です。

それでも、体調が戻らなかったり、吐き気が止まらなかったり、症状が続いたりするようであれば、医療機関を受診する事をお勧めします。

意識がない、朦朧としているなど、重症であれば、一刻も早く病院へ！



熱中症が疑われるときの応急処置

チェック① 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい

チェック② 意識がありますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。
呼びかけへの反応が悪い場合には
無理に水を飲ませてはいけません。

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。
皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、
塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクや
食塩水(1ℓの水に対して1～2gの食塩を加える)がよいでしょう。



体を冷やすポイント



チェック④ 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を
知っている人が付き添って、
発症時の状態を伝えましょう。