

# 熱中症を引き起こす条件

環境

## 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った室内
- エアコンがない
- 急に暑くなった日
- 熱波の襲来

## カラダ

- 肥満
- 脱水状態  
(下痢、インフルエンザなど)
- 体調不良  
(寝不足など)



## 行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外活動
- 水分補給がしにくい
- 朝食を摂っていない



個人

熱中症を引き起こす可能性

個人を守りながら部活動全体(集団)で安全に活動

出典:環境省「熱中症 環境保健マニュアル2022」を改編

熱中症警戒アラートが発表されている日は

顧問の先生・部長（マネージャー）が、  
自分たちの活動場所の  
暑さ指数を測定する

※エアコン下で活動できる部活動を除く



## 各活動場所で実際の暑さ指数を測定

### 黒球計



黒球のついた測定機

**体育職員室**  
**(体育館用・格技場用)**  
**保健室**  
**(グラウンド用)**



壁掛け式

**体育館・格技場**

### みはりん坊



各部活動測定用

**保健室5台**  
**職員室2台**  
**体育職員室3台**

朝食抜き・睡眠不足・下痢・病み上がり・・・はリスク↑!

# 熱中症は予防できます

- ・普段から栄養と睡眠を十分にとり、基本的な体力づくり
- ・日傘や帽子の着用
- ・朝食で水分・塩分補給（味噌汁おすすめ）
- ・運動時は水分だけでなく、塩分も同時に補給!
- ・運動後は疲労回復にクエン酸



レモン・梅干し・オレンジ・キウイ・トマトなど!!

日頃から部員同士で声かけを!!



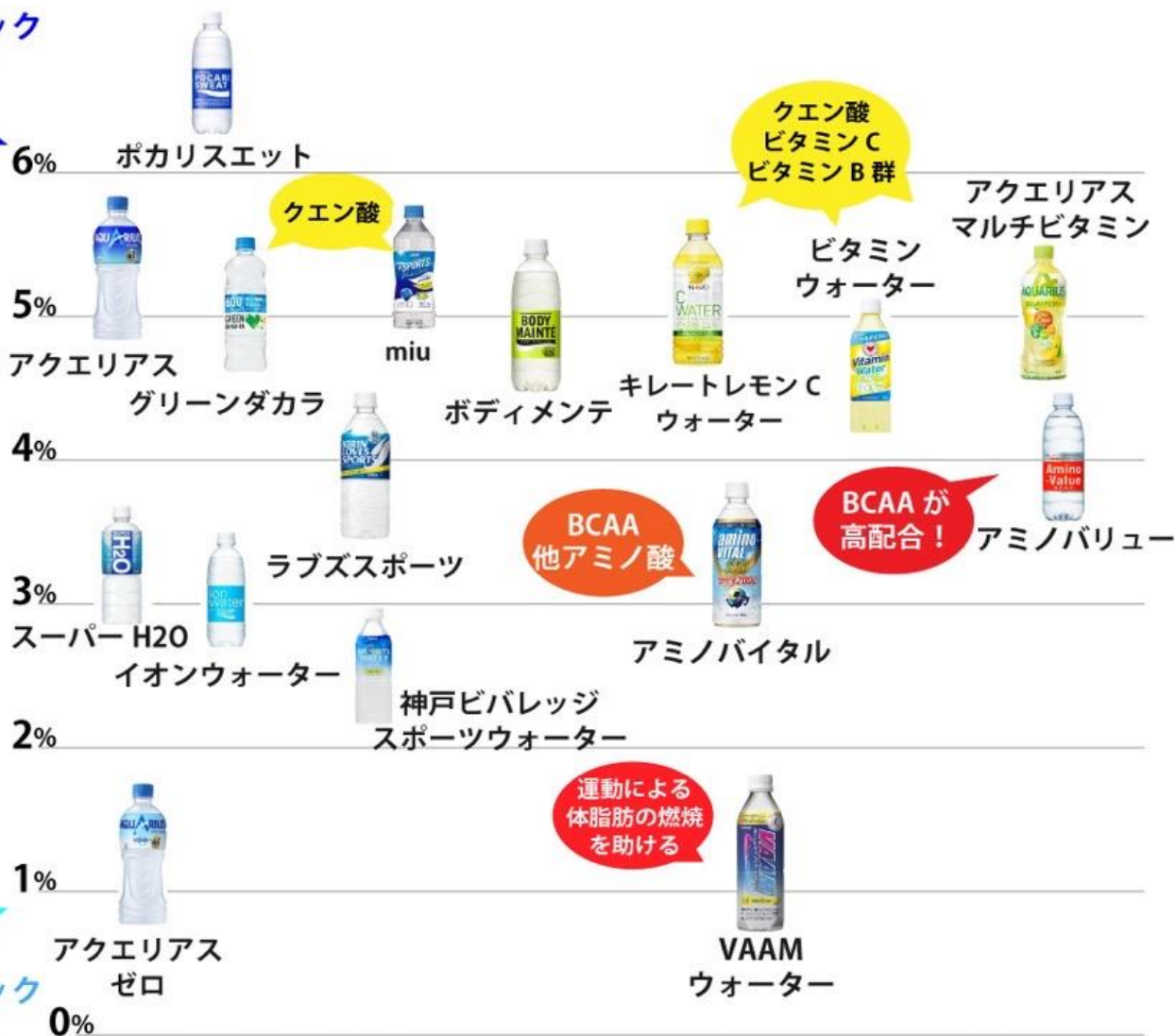
# スポーツドリンク早見表



アイソトニック  
(等張性)



糖分濃度



基本的な成分

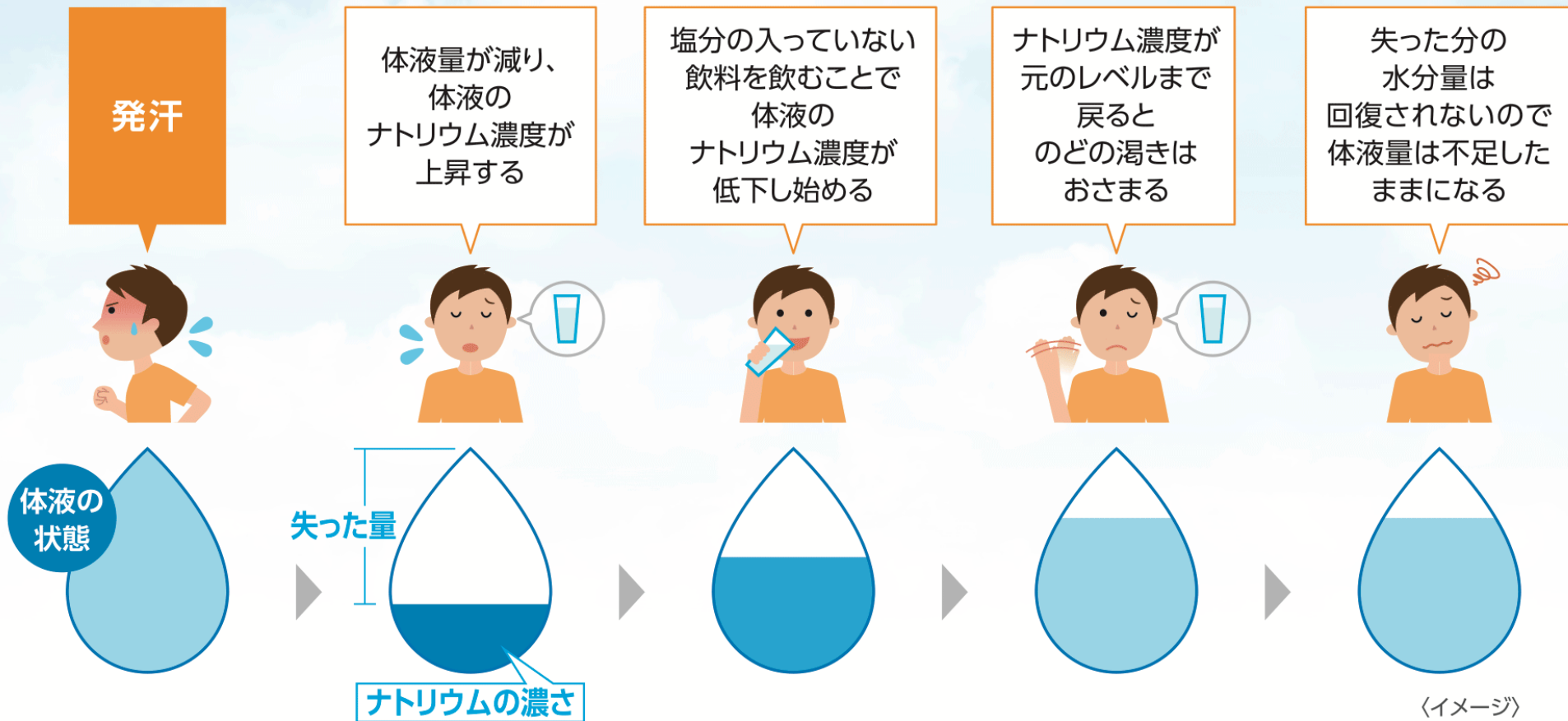
ビタミン・アミノ酸  
乳酸菌なども配合

※ナトリウム…いずれも40～60mg/100mL

出典:アストリション

# 気をつけたい「自発的脱水」

脱水したときに水やお茶だけを飲んでいると…



体液のバランスを意識し、水分とイオンを補給

# 熱中症かな？と思ったら

頭痛、めまい、吐き気、汗が止まらない、筋肉痛、手足のしびれ

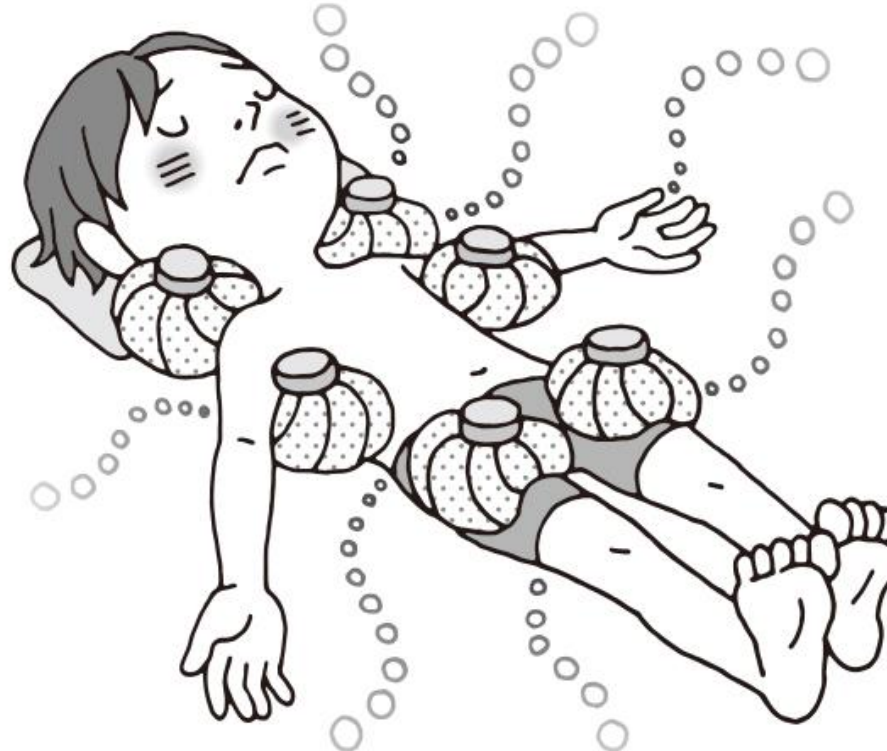
この段階では熱は平熱  
適切な水分補給と休養で回復する



重症になれば

汗が止まり急激に高熱となり、意識障害を起こす

すぐにからだを冷やし、救急車要請



※緊急時  
OS-1保健室の  
冷蔵庫に冷えています。

予防に必要な  
飲料と塩分は各自で準  
備してください。

からだを冷やしながら、少しずつ水分・塩分補給!!

意識障害、自力で水分を補給できない時は迷わず、

救急車(119)要請

# 体を冷やすときのポイント

からだを冷やしながら、少しずつ水分・塩分補給!!

- 衣服をゆるめる。
- うちわや扇風機などで風を送りましょう。



氷 or 保冷剤で、脇の下など太い動脈・静脈のあるところを冷やす。

足の下にカバンや枕を置き、足先を高くする。

氷 or 保冷剤がない場合は、冷えたペットボトルなどを代わりに使う。

意識障害、自力で水分を補給できない時は迷わず、

救急車(119)要請

# 経口補水液OS-1

500mlあたり

Na 575mg(塩分1.46g)

# 生理食塩水 0.9%

500mlあたり

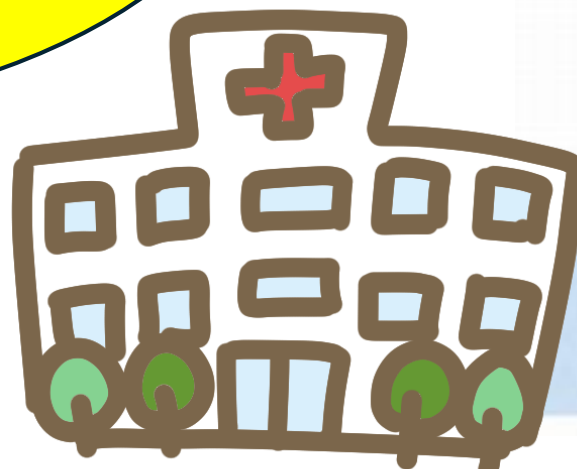
500ml x 0.9% = 塩分4.5g

※緊急時

OS-1保健室の  
冷蔵庫に冷えています。

※予防に必要な  
飲料と塩分は各自で準備  
してください。

なかなか回復しないときは  
受診して点滴を受けるべし



# 【まとめ】

## ◆日頃から

- ・生活習慣（睡眠・朝食）

## ◆活動前

- ・毎日アラート確認
- ・アラート発表時は「暑さ指数」測定

※発表されなくても異常を感じたら積極的に測定

- ・お互いの健康観察、水分補給

→顧問の先生へ報告

# 【まとめ】

## ◆活動中

- ・声かけ、水分ミネラル補給、休息

## ◆活動後

- ・お互いの健康観察→顧問の先生へ報告
- ・水分、ミネラル、クエン酸、エネルギー等補給
- ・クールダウン  
(汗が止まり、体温が正常に下がるまで)
- ・帰宅時、気分が優れない生徒は一人で帰らない



まずは**LINE登録**  
※配信設定  
地域: 京都府  
配信する暑さ指数: 28

毎朝7:00に届く