

# 熱中症の理解と対策について

毎年、全国的に小中高校生の熱中症による健康被害が多数発生しています。(過去には、部活動後の帰宅途中に生徒が熱中症で倒れ、死亡するという残念な事案もあります。)

▼まずは、熱中症について知ることが大切です。

## ＜熱中症はなぜ起こる？＞

○発汗により体内に必要な水分、ミネラル、ビタミンが欠乏

だから・・・  
水分補給が必要

※カフェインが入っているお茶などよりスポーツドリンクが望ましい。  
※一度に大量にではなく、小刻みに少量ずつ摂取する方が効果的

○暑い中で運動をすることで、体内温度が上昇

※太陽が当たらない涼しい場所、風通しのよい場所が望ましい  
※水などで体を冷やすことも効果的

だから・・・  
休憩し、体内温度、筋肉の温度を下げる必要がある

○着衣が汗で濡れたままだと、発汗作用が働かず体内温度が高いままになる

だから・・・  
汗の始末、着替えが必要

※顔や首だけでなく、体の汗も、定期的に拭うことが大切  
※発汗作用を妨げないよう、下着を替えることが必要

## ＜熱中症の症状＞

＜Ⅰ度（軽）＞・・・すぐに活動をやめさせ、涼しい場所で休養させる。

立ちくらみ

大量の発汗

視界が白い

筋肉痛

筋肉硬直(足がつる)

＜Ⅱ度（中）＞・・・保護者に連絡し、病院へ

頭痛

吐き気

水分が摂れない

体に力が入らない

＜Ⅲ度（重）＞・・・病院へ救急搬送

高体温

手足の運動障害

意識もうろう

体が震える・けいれん

▼学校では、部活動中などでの対策を以下のようにしています。

### ＜熱中症の予防対策＞

1 活動開始前の健康状態を確認する。  
(睡眠時間・食事の摂取・前日の体調)

不安がある生徒  
⇒活動を自粛もしくは帰宅

2 15分ごとに休憩・水分補給する。  
(休憩は涼しい場所で)

飲み物は、数本持ってこさせる。

3 活動中に数回、着替えをさせる。  
(濡れたままの状態を活動で続けず！)

必ず着替えを数枚準備させる。

4 グラウンドでは、11時～14時の活動を避ける。  
(体育館は状況に応じて時間短縮を)

開始時刻の変更等は管理職まで相談

5 活動終了時の健康状態を把握する。  
(心と体両方のクールダウン時間を！)

涼しい場所で体温を低下させ、水分摂取後に帰宅

熱中症は、当日の状態だけではなく、前日までの体調や食事など、いろいろな要素が関係するため、その日にしっかり対策をしていたからといって、100%防げるものではありません。

暑さの中では、無理して活動せず、活動場所や内容を変更したり、思い切って時間を短縮したり、休養日にしたりなど、柔軟に対応しています。

上記の内容を参考に、ご家庭でも子どもへの注意喚起、飲み物や着替えの準備等の配慮をいただき、協力して子どもたちの安全を守っていきましょう。