

## 熱中症の症状と対応

### 【Ⅰ度(軽度)】

立ちくらみ

大量発汗

筋肉痛

筋肉硬直

視界が白い

このような症状の場合…活動をやめ涼しい場所で休養

### 【Ⅱ度(中度)】

頭痛

吐き気

体に力が入らない

水分が摂れない

このような症状の場合…保護者に連絡し病院へ

### 【Ⅲ度(重度)】

意識もうろう

体が震える

手足の運動障害

高体温

このような症状の場合…病院へ救急搬送

## 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

スポーツドリンク…◎ 水・お茶…△  
※ 水分は一度に大量ではなく小刻みに少量ずつ

◎暑い中での運動により体内温度が上昇

だから…  
休憩、体内温度、筋肉温度を  
下げることが必要

日陰・風通しのいい場所での休憩…◎ 太陽の下・風がない場所…×

◎着衣がぬれたままだと発汗作用が低下  
し、体内温度が下がらない

だから…  
汗の始末、着替えが必要

汗の始末＝顔・首 + 上半身 + 足周り

※ 食事摂取の有無、睡眠、体調の状態など様々な要素が症状に影響  
⇒ 規則正しい生活が大切