

熱中症予防研修～部活動部長対象～

熱中症はこんな病気です！！

熱失神	<u>めまい、立ちくらみ、失神（一過性の意識障害。脳貧血のようなもの）</u> 脳への血流が減少して起こる	足を高くして寝かせる
熱けいれん	<u>手足、腹筋のけいれんと筋肉痛</u> 大量の汗、水のみ補給した場合、血液内の塩分濃度が低下して起こる	0.9%食塩水を補給（経口補水液（OS1など）を補給） 改善しなければ、病院へ
熱疲労	<u>全身倦怠、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛</u> 脱水により起こる	スポーツドリンク等で水分補給 水分補給ができない場合は病院へ
熱射病	<u>高体温、意識障害（周囲の状況が分からない状態から昏睡まで）</u> 体温調節ができない状態 死にいたることもある	救急車要請 いち早く体温を下げる

現場での応急処置（熱射病の場合）

- ① 意識の確認 ⇒ 意識がない、意識障害がある ⇒ 救急車を要請
AEDを持ってくる（給湯室裏の手洗い場ヨコ）
 - ② すぐに涼しい場所に連れて行く ⇒ クーラーの入った屋内、風通しの良い日陰
 - ③ 服を脱がせて、熱の発散を助ける
 - ④ 氷などを首やわきの下、太ももの付け根にあて、皮ふの下の血管を冷やす。（からだに水をかけて、うちわであおぐなどしてもよい）
- ※どれだけ早く体温を下げることができるかが、救命にかかっている。

こんなときは要注意！！～熱中症が起こりやすい条件～

湿度が高い。急な温度上昇

気温が高くなくても、梅雨明けなど、急に暑くなり、体が暑さに慣れていないとき。
日中の暑い時間（10時から16時）に多く発生。

体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人、肥満傾向の人

特に暑い環境での活動に慣れていない、無理をしやすい下級生

ランニング、ダッシュの繰り返し

文化部、室内競技でも起ります。特に直射日光下での激しい運動には注意。
(剣道は時々防具を外して熱を逃がしましょう)

集団活動においての、熱中症対策のポイント（先輩として）

- ・部員の健康観察をしましょう
- ・体調不良を気軽に相談できる雰囲気を作りましょう
- ・体調不良は正直に申し出るように伝えましょう
- ・暑さに慣れている人、慣れていない1年生など、身体活動強度に合わせて計画的に練習、休憩をとりましょう
- ・しんどい人を決して一人にしないようにしましょう
- ・顧問の先生と十分連携をとり、決して自己判断しないようにしましょう

運動中の水分のとり方

- ・運動前にコップ1ぱい飲む
 - ・約15～20分ごとに水分補給する
 - ・一度に飲む量はのどのかわきをうるおすくらい・・・コップ1ぱい
 - ・冷たい方が胃の吸収がよい（体温を下げる効果もある）
 - ・大会などの見学中でも、定期的に水分補給する
 - ・運動後もコップ1ぱい飲む
- ※多量に汗をかくときは、塩分も補給する。短縮期間の午後の部活動、土曜日、日曜日、夏休みの部活動はスポーツドリンクを持ってきてよいことになっています。
- ※だいたいの目安として、2時間の練習で、1, 5ℓくらいの水分が必要です。