



平成 30 年 7 月 24 日（火）発行

大阪市立田島中学校 保健室

## 熱中症に最大の注意を！！

経験したことのない暑さになっています！！命の危険を及ぼすレベルです！！

観測史上最高気温を記録する猛暑となっています。先日は愛知県の小学校で、熱中症により 1 年生が亡くなるということもありました。

この暑さは 8 月上旬まで続くと思われています。運動部の皆さんは、これから大会が始まり練習も本格的になる日々だと思いますが、「熱中症」により体調を崩したり、命に危険をとまったりすれば元も子もありません。

「健康づくり」もトレーニングの一つです。熱中症にならない方法を選択しましょう。

### \* 熱中症予防 大原則 \*

- 必ず朝ごはんは食べ、睡眠不足にならないようにしましょう。
- 必ずお茶を持ってきました。できれば麦茶がおすすめです。  
スポーツドリンクも一緒に持ってくるとよいでしょう。（顧問の先生に確認してください）
- 塩分もほどよくとりましょう。（お茶に一つまみの塩、もしくは運動前には塩分タブレットなどを補給）
- 熱中症指数計を見て、その日の環境を確認しましょう。
- スポーツドリンクには糖分も含まれていますので、歯みがきをていねいにするようにしましょう。



### ＜熱中症応急手当 FIRE＞

水分補給(Fluid)、冷却(Icing)、安静(Rest)、119番通報(Emergency)の頭文字をとったもの。

① 声をかけて、自力で水が飲めるかどうかをみて、意識の有無を確認、意識がなければ、すぐに救急搬送(Emergency)

- ② 意識があれば、涼しい場所で経口補水液など、冷たいものを飲む(Fluid)  
首、わきの下、足のつけねの 3 点を中心に体を冷やす(Icing)  
症状がおさまるまで安静にする(Rest)。

