

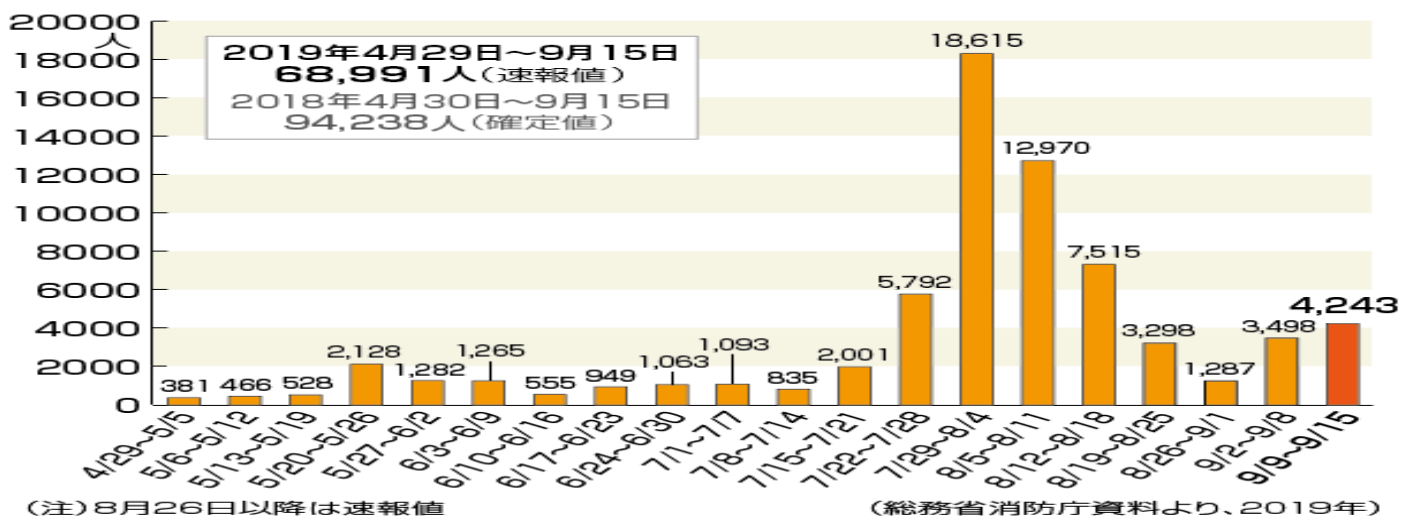
みんなで熱中症予防



岩国工業高等学校

下の表を見てください。昨年4月29日～9月15日までの「全国熱中症搬送者」を月別にグラフ化したものです。昨年の搬送者数は一昨年度に続き過去2番目の多さでした。グラフを見ると、梅雨明けから一気に増加しているのがわかります。どんな時に熱中症になりやすいのか一人ひとりが理解し、仲間の体調にも目を配りながら、みんなで熱中症予防に取り組みたいですね。

全国の熱中症搬送者数（週別推移）



～環境省HP参照～

★その1 「環境」

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・締め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来
- ・考査あけ

熱中症を引き起こす3つの要因

★その2 「からだ」

- ・下痢や風邪による脱水症状
- ・低栄養状態
- ・寝不足等による体調不良
- ・持病や肥満

★その3 「行動」

- ・激しい筋肉運動
- ・長時間の屋外作業
- ・十分な水分補給ができていない状況
- ・休憩時間が少ない

熱中症の可能性

○熱中症を疑う症状○→涼し場所で水分塩分補給、受診

- ①四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる
 - ②全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる
 - ③頻脈、顔面蒼白
 - ④足がもつれる、ふらつく、転倒する、座り込む、立てない等
- ～日本スポーツ振興センターHP～

○救急隊を要請○

- 意識が無い
- 応答が鈍い
- 言動がおかしい
- 力が入らない

* 救急隊を待つ間も、首、腋の下、大腿部を氷で冷やしたり、ホースで全身に水をかけたり、迷わず迅速に体温を下げましょう。

* 温湿度計の設置：体育館、格技場、自動販売機周辺