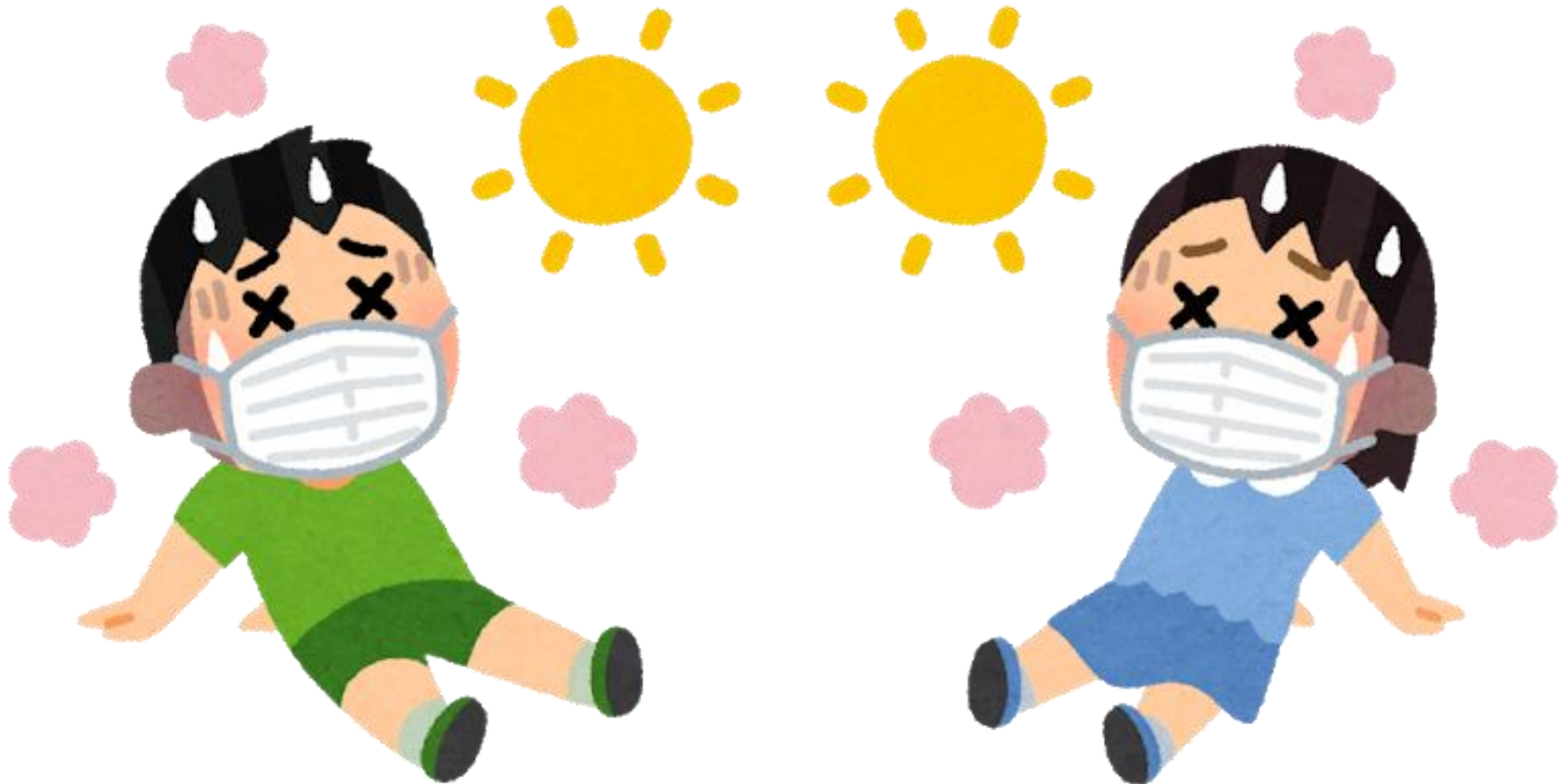


# 気をつけたい熱中症について



# 熱中症とは？

- ・人の身体は、正常であれば体温が上がっても汗をかいたり、皮膚の温度が上がることで体温が外へ逃げる仕組みになっています。そうすることで体温調節が自然と行われています。
- ・**体温の上昇と調節機能のバランスが崩れる**と、身体にどんどん熱が溜まってしまいます。



このような状態を熱中症と呼びます。

# 熱中症の原因と予防方法

## ✓ 原因

- 気温や湿度が高い
- 閉め切った室内
- 激しい運動
- 水分補給の不足
- 二日酔いや寝不足



## ✓ 予防方法

- 風通しの良い環境
- 涼しい服装
- こまめな水分と塩分補給
- 十分な睡眠と食事
- 運動前日のアルコール摂取は控えめに

特にバスケットは運動量が多いため、湿度の高い室内で行うと

**熱中症のリスクが大きくなります！**

# 熱中症になってしまったら（熱中症の応急処置）

チェック① 熱中症を疑う症状がありますか？

（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・意識障害・けいれん・手足の運動障害 など）

はい

チェック② 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす（首 / 脇の下 / 鼠径部 など）



チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ  
体を冷やす（首 / 脇の下 / 鼠径部 など）

はい

水分・塩分を補給する

チェック④ 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

