



熱中症対策を！

学校での熱中症の発生は中学校・高等学校等で89% 部活動等における発生が64%

体調不良は事故のもと 体調と熱中症

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながるため、活動前の健康観察をお願いします。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢などがあるときは無理に運動をさせないようにしましょう。また、体力の低い人、入学したての1年生、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。

暑い時期に注意したい 運動するときの水分補給

運動を行う前（30～15分前）・・・コップ2～3杯（400～600ml）程度の水分をとります。

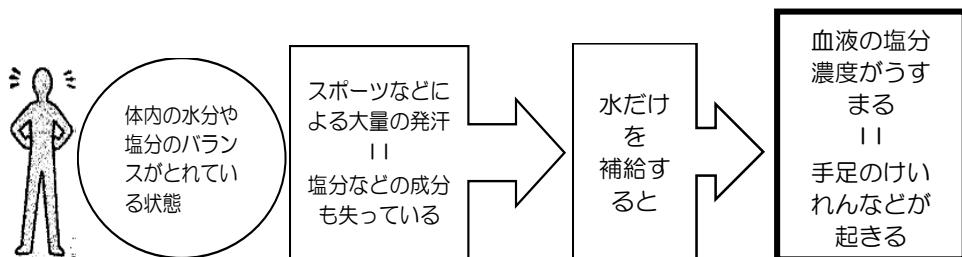
運動中（15～20分ごと）・・・コップ1～2杯（200～400ml）程度の水分をとります。

運動時にとるとよいもの・・・スポーツドリンクや塩分を含んだもの、スポーツドリンクなどに含まれる糖分は、水分や塩分の吸収を早くします。

上記水分補給の量は目安であり、体格により失われる水分量は個人差があります。安全なスポーツ活動のためには、のどの渇きにに応じて自由飲水ができるように指導するとともに、水分補給タイムや休憩時間を設定するなど環境を整えることが大切です。

運動時に水だけを補給するのは危険

低ナトリウム血症(水中毒)にも注意



※ミネラル分が入っていないお茶も同じで、失われる塩分等の補給ができません。

※緑茶などのカフェインが入ったものは、利尿効果により脱水を促進することがあります。

★たくさん汗をかくような運動をするときに、血液が薄まるほど水を飲むと、余分な水を出すために汗や尿が多くなり、脱水を招くことがあります。また一方で、細胞中の水が過剰になることで、低ナトリウム血症（水中毒）が起こることもあります。運動中に起こる低ナトリウム血症の原因はまだよくわかっていませんが、決められた量の水を飲み続けることは避け、のどの渇きにに応じて適宜水分を補給することが勧められています。

※低ナトリウム血症の症状：倦怠感、吐き気、嘔吐、筋肉のこむら返り→肺水腫（肺に水がたまった状態）や脳浮腫（脳がむくんだ状態）から呼吸困難や意識障害などの症状が起こり死に至るケースも

★運動や暑い中での活動（行き帰りの移動も含む）をするときは、スポーツドリンクや塩分を含んだ飲み物が入った大きな水筒（小さい水筒の場合は複数本）を持参するよう指導しましょう。

★暑い時期の運動中などに起こる立くらみやめまいは、軽度の熱中症にかかっている恐れがあるので、すぐに休憩をとることが大切です。

★熱中症を防ぐには、水分とともに食事も大切です。空腹の状態はリスクが高まります。活動場所からの移動を含めて食事の間隔があいてしまう場合には、軽食持参（暑い中の持ち運びで傷まないもの）の指示をすることも事故防止につながります。

マスク着用により熱中症のリスクが高まる

マスクは呼気や汗などの湿気により密度が詰まり呼吸の妨げになるばかりでなく、のどが乾かないため必要な水分摂取の妨げにもなります。

症状がよくなっても、運動は再開しない

症状がよくなっても、運動は再開させないようにしましょう。

熱中症の症状は軽症から重症までさまざまです。軽いからといって安心していても急に重症になることもあります。帰宅の際も保護者のお迎えを依頼できると安心です。熱中症になってしまった後の回復には、めまい、立ちくらみなどの軽度の場合でも2～3日程度、頭痛、吐き気など身体の全身倦怠感を感じる中度の場合2週間を必要とします。熱中症の中でも重度の熱射病（体温調節が破綻し高体温と意識障害を特徴とする）になった場合は、運動再開については医師の指示が必要です。

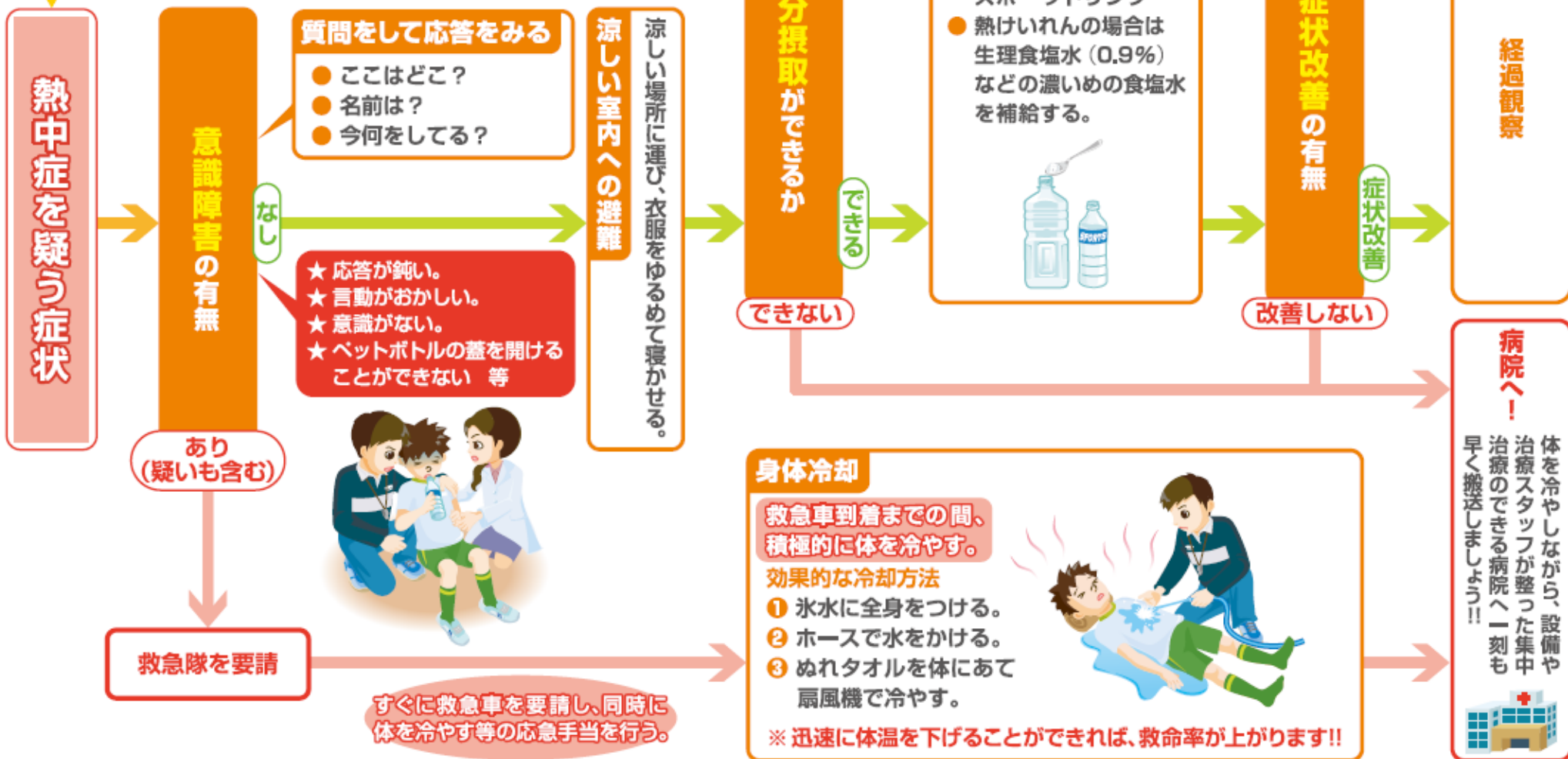
熱中症かも?と思ったら～熱中症対応フロー～

令和2年7月号

中学校・高等学校等向け

熱中症を疑う症状

- ★ 四肢や腹筋のけいれん(つる)と筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。
- ★ 頻脈、顔面蒼白となる。
- ★ 足がもつれる・ふらつく・転倒する、突然座り込む・立ち上がれない 等



平成30年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」パンフレットより改変