

熱中症ワイズ！

正しいのはどっち!?

予防編

● 部活での水分補給は？
① 運動を始めた後、こまめに水分補給
② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

水分は不足する前に補給しましょう。
また30分に1回は休憩を。答えは②。

● たくさん汗をかいたときは？
① お茶や水を飲む
② お茶や水とともに塩分をとる

汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるため、塩分補給も大切。答えは②。

● どっちが危険？
① 暑い中、毎日運動している人
② 暑い日に、急に運動を始めた人

暑さになれると3~4日で上手に汗をかき、3~4週間で無駄に塩分を出さなくなります。答えは②。

● 炎天下での服装は？
① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で、体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は熱をためやすいので避けま。また、炎天下では、帽子を。答えは②。



対応編

● 体の冷やし方は？
① 左右の脇の下、首筋、足の付け根を冷やす
② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

脇の下・首・足の付け根には太い血管があり、ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。ジェルシートは熱中症には効果はありません。答えは①。

● 足をつた(筋肉のこむら返り)ときは？
① 足の使いすぎなので、少し休んで運動開始。
② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に塩分が不足して起こる、熱けいれん(熱中症の一種)の症状かも知れません。水分だけを補給した時に起こりやすいので、塩分補給も忘れずに。答えは②。

● 水分をとれないときは？
① 無理に飲ませない
② 少しでもいので何とか飲ませる

意識障害があるときに無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めないときは、すぐに病院へ搬送しましょう。答えは①。

● 救急搬送が必要なのは？
① 意識がはきりしないとき
② 水が飲めないとき。

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。必置をしても症状が改善しない時も、救急搬送が必要です。絶対に一人にしないようにしてください！

