



7月ほけんだより

No. 4

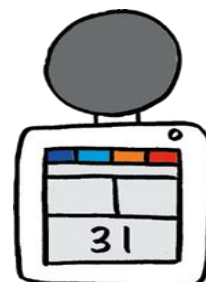
令和6年7月5日

鹿島高等学校附属中学校保健室

暑さ指数に合わせた対策をして熱中症を防ごう

暑さ指数	熱中症予防運動指数	
31以上	危険	運動は原則中止
28～31	厳重警戒	激しい運動は中止
25～28	警戒	積極的に休憩
21～25	注意	積極的に水分補給
21未満	ほぼ安全	適宜水分補給

熱中症指数計で測ったり、環境省のホームページを見たりすることで知ることができます。



(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

熱中症の症状

- ・高熱
- ・のどがかわく
- ・頭痛がある
- ・足がつる
- ・吐き気がある
- ・体がふわふわする
- ・体がだるい
- など



熱中症になったら

- ・涼しい場所に移動する
- ・頭、首、わき、足の付け根を冷やす
- ・水分(スポーツドリンクや経口補水液)を補給する



熱中症を防ぐための予防法

- ・暑い場所で長時間活動しない
- ・規則正しい生活をする
- ・水分をこまめにとる



- ・意識がない、水が飲めない、体温が高すぎる場合は救急車を呼ぼう!

