



真夏向け

バージョンアップ

暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します

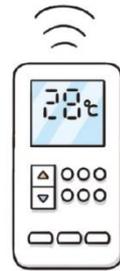
（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



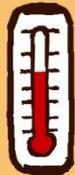
室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、

熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。

次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



**部屋の温度・湿度を
こまめに確認する**

高温多湿では
ないですか？



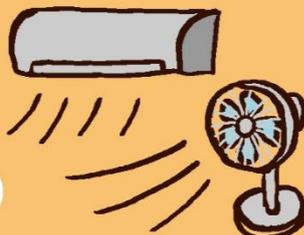
**のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する**

汗をかいたときは塩分も！



**適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ**

エアコンの除湿機能も活用しよう！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！

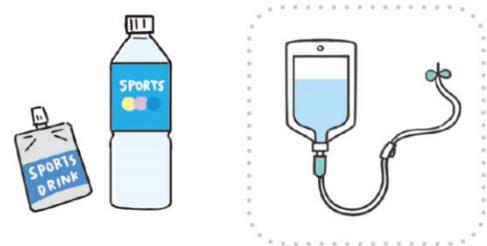


熱中症の応急処置は

「FIRE」!

F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



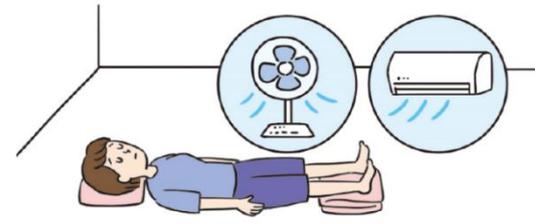
I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



My 健康カレンダー

部活動ごとに取り組みます。土日や夏休み中に活用しましょう。

【運動前の健康チェック】⇒◎よい ○普通 ×よくない：右下の数字を記入

	月日		
	曜日		
健康チェック ¹ (自分) ²	○		
健康チェック ¹ (部の仲間) ²	○		
予防① 睡眠 ³	◎		
予防② 朝食 ³	◎		
予防③ 帽子 ³ 風通しのよい服 ³	◎		
予防④ 水分補給 ³	◎		
運動前	○		
運動中	○		
運動後	◎		

体調が悪いときは、熱中症のリスクが大きくなります。運動を軽減したり、見学したり、部活動を欠席したりすることも必要です。

水分を補給するときは、日陰で、靴を脱いだり、手を水で冷やしたりするとよいです。

- ①頭痛
- ②めまい
- ③顔色・の色が悪い
- ④熱っぽい
- ⑤はき気
- ⑥腹痛・げり
- ⑦手足つる・しびれ・筋肉痛
- ⑧力入らない
- ⑨まっすぐ走れない
歩けない
- ⑩だるい
- ⑪その他
呼吸苦しい
胸痛い
冷や汗など