

熱中症は予防できる！

1 環境条件に応じて運動する。

35℃以上の環境下での運動は原則中止。

暑い季節の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、運動が長時間にわたる場合は、こまめに休憩をとりましょう。（目安は30分程度に1回）

又、それほど高くない気温（25℃～30℃）でも湿度が高い場合は熱中症が発生しています。



2 こまめに水分を補給する。

暑いと汗をたくさんかきます。水分を補給しないと脱水状態となり、体温調節や運動能力が低下します。暑いときは、一人一人の状態に応じて、こまめに水分を補給しましょう。汗には塩分も含まれているので、0.1%～0.2%程度の食塩水を補給します。市販のスポーツドリンク（多くは、塩分濃度0.1～0.2%）や経口補水液を利用するのもよいでしょう。



スポーツドリンクの飲み過ぎは、糖分が多く含まれているため、注意が必要です。発汗量は個人差が大きいので、運動前後に体重を計って、水分補給の目安としましょう。

3 休み明けの急な激しい運動は要注意!!暑さに慣らす。

短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。

また、試験休みや病気の後など、しばらく運動をしなかった時、合宿の最初などには、急に激しい運動をすることは避けましょう。

4 直射日光の当たらないところ。

（屋内、または防具や厚手の衣服を着用しているスポーツ）でも熱中症は起こります。

暑いときには、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びます。屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を着用し、暑さを防ぎましょう。休憩中に防具や衣服を緩め、できるだけ熱を逃がしましょう。



5 肥満など暑さに弱い人は特に注意する。

暑さへの耐性は個人差が大きいことを認識する必要があります。肥満傾向の人、体力の低下している人、暑さになれていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので、運動を軽くするなどの配慮をしましょう。学校の管理下における熱中症による死亡事故の7割以上は肥満傾向の人に起きており、特に注意が必要です。また、体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症を発症しやすくなってしまいます。疲労、発熱、下痢など体調不良のときは、無理に運動をしない・させないことです。

『熱中症予防のための運動指針』参照

熱中症対応フロー

