

～ 熱中症について考えよう ～

保健委員会 大場颯太
五十嵐悠人 上野愛斗

熱中症 応急処置は『FIRE🔥』で!

💡熱中症とは…?

→高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が壊れるなどして発症する障害の事を言います。

💡熱中症の症状と重症度分類

| 分類 | 主な症状 | | 重症度 |
|------|--------------|---|-----|
| I度 | 熱失神 熱けいれん | めまい、失神 筋肉痛・筋肉の硬直 手足のしびれ・気分の不快 | 軽症 |
| II度 | 熱疲労 | 頭痛、吐き気、嘔吐、虚脱感 | 中等症 |
| III度 | 熱射病 | IIの症状に加え、 意識障害、けいれん、手足の 運動障害、高体温等 | 重症 |

💡熱中症になりやすい状態

● 寝不足の時

前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。

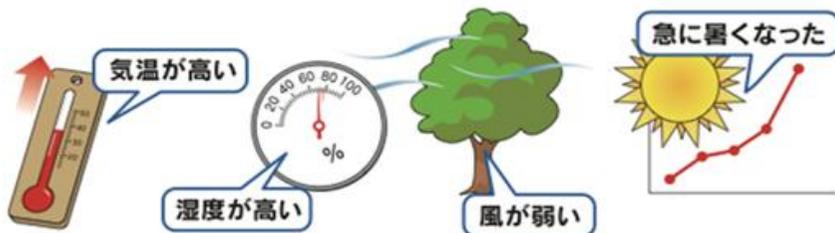
● 朝ごはんを食べていない時

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分をとれません。

● 下痢や発熱がある時

下痢の時は脱水症状になっています。また、熱がある時に運動することで体温がさらに上がるので危険です。

💡こんな場所、こんな日は要注意!!



引用：環境庁HPより

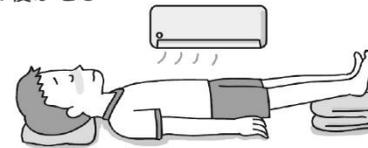
F Fluid…水分補給

液体（水+塩分）の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける

→詳しい冷やし方は下記の写真を見てください。

E Emergency…119番通報

119番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



首、わきの下、太ももの付け根を集中的に冷やす