

スポーツ活動中の 熱中症予防

スポーツによる熱中症事故は、こまめに休憩をとり、正しく対策することで予防できます。その対策は水分補給だけではありません。



体調チェック

暑さへの耐性は個人差があります。特に、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人や熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので、くれぐれも無理をしないよう注意してください。

また、暑さへの耐性はその日の体調によっても大きく変わります。日頃から体調管理（バランスの良い食事、しっかりとした睡眠など）が、熱中症予防はもちろん、スポーツを楽しむためにも重要です。

運動・スポーツ活動前にチェックしよう！

特性チェック

1つでもチェックが入れば、日ごろから注意しましょう。

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体力が低い | <input type="checkbox"/> 肥満気味である |
| <input type="checkbox"/> 暑さに慣れていない | <input type="checkbox"/> 熱中症になったことがある |

体調チェック

1つでもチェックが入れば、運動・スポーツ活動を軽くするか、中止しましょう。

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 睡眠が不足している | <input type="checkbox"/> 熱がある、熱っぽい |
| <input type="checkbox"/> 喉が痛い | <input type="checkbox"/> 風邪をひいている |
| <input type="checkbox"/> 下痢をしている | <input type="checkbox"/> 朝食を抜いた |



身体冷却

暑い環境でも体温の上昇を抑えることで、熱中症を予防することができます。したがって、暑い日にスポーツを行うときは積極的にからだを冷やすこと（＝身体冷却）が重要です。からだを冷やす方法は、冷たい風やアイスパックなどを用いてからだを外部から冷やす「外部冷却」と、冷たい飲み物やシャーベットの飲むなどからだの内部から冷やす「内部冷却」とがあります。いろいろな方法がありますので、これらを組み合わせて実施できるとより効果的です。

主な身体冷却方法

アイスタオル



水分補給



手のひら冷却



アイスラリー



アイスパック



クーリングベスト



「防ごう熱中症!! 元気にスポーツ」デジタルブックをご活用ください!



主な掲載
タイトル

- 知っておこう熱中症!
- 汗をかいたら水分補給
- 熱中症にならないために
- トピックス もう一つの熱中症対策 [身体冷却]

QRコードから
読むことができるよ!

