

ねつ ちゅう しょう

# 熱中症を予防しよう！



## 熱中症って何だろう？

熱中症とは、暑い環境のなかで発生する病気をまとめて呼んだものです。熱けいれん、熱疲労（ねつひろう）、熱射病（ねっしゃびょう）などがありますが、なかでも熱射病には特に注意しましょう。体温が上昇して脳の機能に異常をきたし、呼んでも応えない、言動がおかしい、意識がないといった意識障害をおこします。そしてなによりも、死の危険のある緊急事態であることをよく知っておきましょう。



## 暑いとき、無理な運動は事故のもと

熱中症の発生には、気温、湿度、風、直射日光などが関係しています。同じ気温でも、湿度が高い方が危険なので注意しましょう。暑いところでの無理な運動・活動は、熱中症の危険性が高まります。環境に気をつけて、休息、水分をしっかりとることが大切です。



## こんなときは要注意！

### ●高湿度・急な温度上昇などに気をつけ、日中の暑い時間帯は避けて行動しましょう！

気温が高いと熱中症の危険が高まりますが、それほど気温が高くなくても湿度が高い場合は発生します。梅雨のときに突然、気温が上昇した日や梅雨明けのむし暑い日は注意が必要です。



### ●特に次の方は注意が必要です！

肥満傾向の人、体力のない人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は熱中症を引き起こしやすいため、要注意です。

### ●ランニング、ダッシュの繰り返しには気をつけましょう！

学校の管理下で起きている熱中症の事故は、運動部の活動中に起きているものがほとんどです。



## 熱中症はこうして予防しよう！

- 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には、こまめに休憩をとりましょう。
- こまめに水分を補給しましょう。暑いと汗をたくさんかきます。市販のスポーツドリンク（多くは、塩分濃度0.1～0.2%）を利用するのもよいでしょう。
- できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避けましょう。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。
- 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・させないことが大切です。



## 近くの市・町のお祭りなど



### 夕日の滝びらき

場所：夕日の滝  
開催日：7月6日(日)  
問合せ：南足柄市商工観光課 0465-73-8031

### カヌーマラソンIN丹沢湖

場所：丹沢湖  
開催日：7月21日(月)  
問合せ：山北町生涯学習課 75-3649

### 小田原ちょうちん夏まつり

場所：小田原城址公園  
開催日：7月26日(土)・27日(日)  
問合せ：小田原市観光協会 22-5002

### 洒水の滝まつり

場所：洒水の滝  
開催日：7月27日(日)  
問合せ：山北町観光協会 75-2717

### 貴船まつり

場所：真鶴港・貴船神社、ほか7月27日(日)・28日(月)  
開催日：(社)真鶴町観光協会 68-2543

### 湖水まつり

場所：元箱根(芦ノ湖)  
開催日：7月31日(木)  
問合せ：箱根町観光協会 0460-85-5700

### 岩海岸夏まつり

場所：岩海岸  
開催日：8月2日(土)  
問合せ：(社)真鶴町観光協会 68-2543

### 酒匂川花火大会

場所：酒匂川スポーツ広場  
開催日：8月2日(土)  
問合せ：小田原市観光協会 22-5002

### 足柄金太郎まつり

場所：お祭りメイン会場  
開催日：8月2日(土)・3日(日)  
(南足柄市学校グラウンドほか) 0465-73-8031  
問合せ：南足柄市商工観光課

### 大井よさこいひょうたん祭

場所：大井町役場周辺  
開催日：8月2日(土)・3日(日)  
問合せ：大井町地域振興課 85-5013

### やっさまつり

場所：2日湯河原小学校～桜木公園  
開催日：8月2日(土)・3日(日)  
問合せ：湯河原町役場観光課 63-2111

### 小田原みなとまつり

場所：小田原漁港  
開催日：8月3日(日)  
問合せ：小田原市水産海浜課 22-9227

### 鳥居焼まつり

場所：箱根(芦ノ湖)  
開催日：8月5日(火)  
問合せ：箱根町観光協会 0460-85-5700

### 丹沢湖花火大会

場所：丹沢湖  
開催日：8月10日(日)  
問合せ：山北町観光協会 75-2717

### 御幸の浜海上花火大会

場所：御幸の浜海岸  
開催日：8月15日(金)  
問合せ：御幸の浜海上花火大会実行委員会 22-5961

### 箱根大文字焼

場所：強羅  
開催日：8月16日(土)  
問合せ：箱根町観光協会 0460-85-5700

### まつだ観光まつり・あしがら花火大会

場所：酒匂川・音流合流地点の河川敷  
開催日：8月23日(土)  
問合せ：松田町観光協会 85-3130

### すすきまつり

場所：仙石原文化センター・隣接野外ステージ  
開催日：8月25日(月)  
問合せ：箱根町観光協会 0460-85-5700

## もし熱中症になってしまったら



- 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動しましょう
- 衣類をゆるめて休みましょう
- 体を冷やしましょう
- 水分を十分に補給しましょう

### ●熱疲労—皮膚が青白く、体温は正常

心臓より足を高くして、あおむけに寝かせます。  
水分が摂れるなら、少しづつ薄い食塩水かスポーツドリンクを何回にも分けて補給しましょう。

### ●熱射病—皮膚が赤く、熱っぽい

上半身を高くして、座っているのに近い状態で寝かせ、とにかく体を冷却します。

### <意識がはっきりしない場合>

反応が鈍い、言動がおかしい、意識がはっきりしない、意識がない、この場合はすぐに救急車を呼びましょう。意識がはっきりしない、もしくは意識がない場合には水分補給は厳禁です。吐いてしまった場合などに、のどを詰まらせないよう横向きに寝かせましょう。

### <症状が回復しても必ず病院へ行きましょう>

回復したつもりでも体内に影響が残っていたり、再発のおそれもありますので、熱中症になつたら、回復した後でも必ず病院で診てもらいましょう。