

## これからの時季 活動時の熱中症にご注意を

梅雨や夏の活動を前に、熱中症への備えについて、安全部からのお願いです。

### ○ 熱中症とは

気温や湿度が高い中、身体の調節機能がうまく働かないため、熱を外に逃がすことができずに体温が高くなり、身体に様々な不調が発生するもの。

### ○ どのような症状がでるのか

めまい、多汗、こむら返り → 頭痛、吐き気、倦怠感 → 失神、けいれん、意識障害

### ○ どのようなときになりやすいのか

気象：気温が高い、日差しが強い、急に暑くなった、湿度が高い、風が弱い

体調：暑さになれていない、睡眠不足、体調不良、食事が出来ていない

### ○ 予防するためには

① 服装に注意する	<ul style="list-style-type: none"><li>・首を覆わない</li><li>・帽子や日傘を使用する</li></ul>
② 涼しく過ごす	<ul style="list-style-type: none"><li>・温度をはかる</li><li>・風通しを良くする</li><li>・扇風機やエアコンを活用する</li></ul>
③ 体調を管理する	<ul style="list-style-type: none"><li>・定期的に休憩を取る</li><li>・こまめに水分補給する（多量の汗をかいたら塩分も）</li><li>・きちんと食事をする</li><li>・時間を決めて体調を把握する</li></ul>

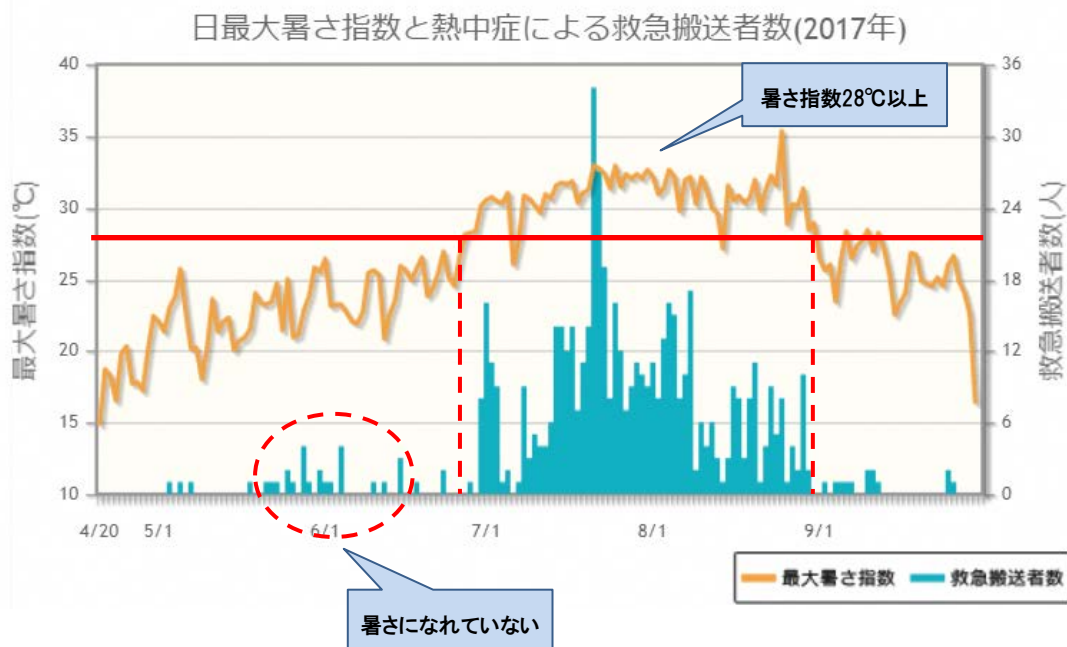
### ○ 熱中症になったときは

① 涼しい場所に避難する	<ul style="list-style-type: none"><li>・できるだけエアコンのきいている場所へ</li></ul>
② 身体を冷やす	<ul style="list-style-type: none"><li>・衣服をゆるめる</li><li>・霧吹きで水をかけ、うちわや扇風機で冷やす</li><li>・氷のうを首や脇、太ももの付け根に当てる</li></ul>
③ 水分、塩分を補給する	<ul style="list-style-type: none"><li>・冷たいスポーツドリンク、経口補水液を飲ませる</li><li>・症状が重い場合に備えて、必ず経口補水液の準備を → OS-1, アクアソリタ, アクアサポートなど 500ml入り 200円程度</li></ul>
④ 医療機関に運ぶ	<ul style="list-style-type: none"><li>・意識がない、呼びかけに応じないときは、<u>迷わず</u> <u>すぐに救急車を要請する</u></li><li>・①～③で症状が改善しても、必ず当日中に受診する</li></ul>

## ◇ 暑さ指数（WBGT）の活用を ◇

暑さ指数は「熱中症のなりやすさ」の指標です。

暑さ指数28℃以上で嚴重警戒，31℃以上で危険とされています。



暑さ指数に関する場報は，福岡市のLINEや防災メールで配信されています。  
光化学オキシダント，PM2.5などの情報もありますので，登録をお願いします。

LINE：友だちページから「福岡市」を検索

防災メール：entry@fukuoka-city.jpへ空メール送信

### ☆ 医療従事者の把握を

会員保護者の中には，お医者さんや看護師さんが必ずいらっしゃいます。

熱中症やけがに備えて，これらの方をあらかじめ把握して，行事当日の応援をお願いしておきましょう。

### ☆ 救急箱のチェックを

期限の切れたものはありますか？

体温計の用意もお願いします。

