

《熱中症予防関連》

熱中症予防の基本は

- ・こまめな水分補給(大量の発汗時は塩分補給も)
- ・暑さを避ける(日陰・風通しの良い涼しい場所へ)
- ・熱中症防止のため、マスクをはずす(「屋外で」「人と2m以上離れて」)
マスク着用時は激しい運動は避け、こまめな水分補給を 気温・湿度が高い時は特に注意
呼吸をととのえるために やむを得ずマスクをはずすときは、会話をしない・声を出さない

熱中症は命にかかわるもので、毎年全国で多くの人が病院に搬送されていることもあり、リスクは、コロナだけではありません。

新型コロナウイルス感染予防のためマスクが必須ですが、熱中症のリスクが高まります。

マスクを外すと熱中症のリスクは下がりますが、新型コロナウイルスの感染リスクが高まります。

この相反する条件下で、新型コロナ感染も熱中症も、自身の身で起こらないよう、十分ご注意くださいようお願いいたします。高気温でマスクをしていると、マスクで喉の渇きを感じにくく、大量の発汗で脱水への気づきが遅れてしまいます。また高温下でマスクでの息苦しさも、熱中症のリスクが高まります。屋外でマスクをはずす等もおこなってください。

熱中症を予防するには？

涼しい服装



日陰を利用



屋外では

日傘・帽子



こまめな

水分・塩分補給



濡れタオルを首
に巻いて冷却

- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう

ミストを体に吹きつけ、
気化熱でさます



【熱中症対策】

■水分補給

水分補給は、「汗で出た分を補う」という発想で補給しましょう。熱中症対策としては水や麦茶、スポーツドリンクでも十分ですが、多量の汗をかいた時は(体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしがちなので)os-1などの経口補水液もあとが良いです。失われた水分と電解質を補給することができるので熱中症対策には欠かせません。万が一に備えてos-1などの経口補水液を常備しておきましょう。(コーヒーや緑茶などは利尿作用があり、おススメできません) また、汗をかくと塩分も失います。熱中症対策としては塩分補給も欠かせません。塩タブレットや塩飴なども用意しておきましょう。

■暑さを避けましょう。

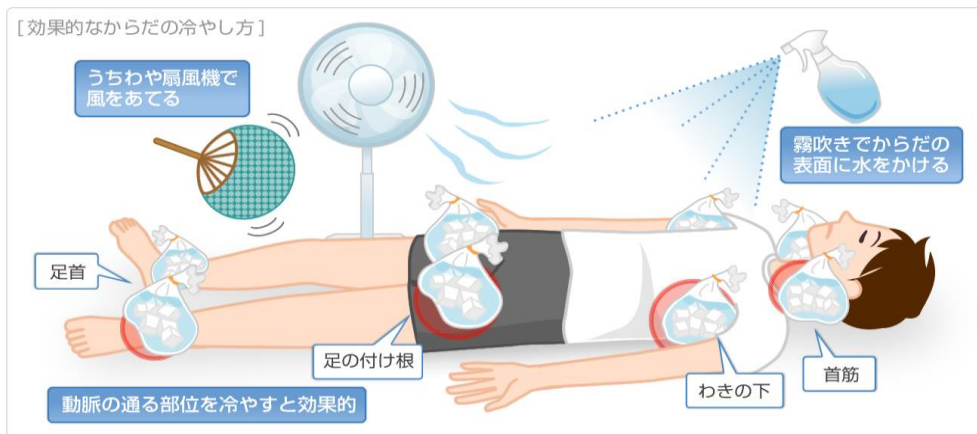
うちわの活用のほか、ミストをかけてあおぐ(気化熱)、風通しの良い場所に移動する、空調設備のない施設などで体調がすぐれない場合・酷暑の時はエアコンの効いた車内(木陰に車を置いて等)で体温を下げるなどの工夫もして、体温上昇にならないよう各自ご注意ください。

■からだの蓄熱を避ける

通気性の良い、吸湿性、速乾性の衣服で、保冷材や氷、冷たいタオルなどで身体を冷やすなど行いましょう。

■こんな人は特に注意

《熱中症の疑いがあるときは》



環境省HP「熱中症の対処方法」https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_checksheet.php

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

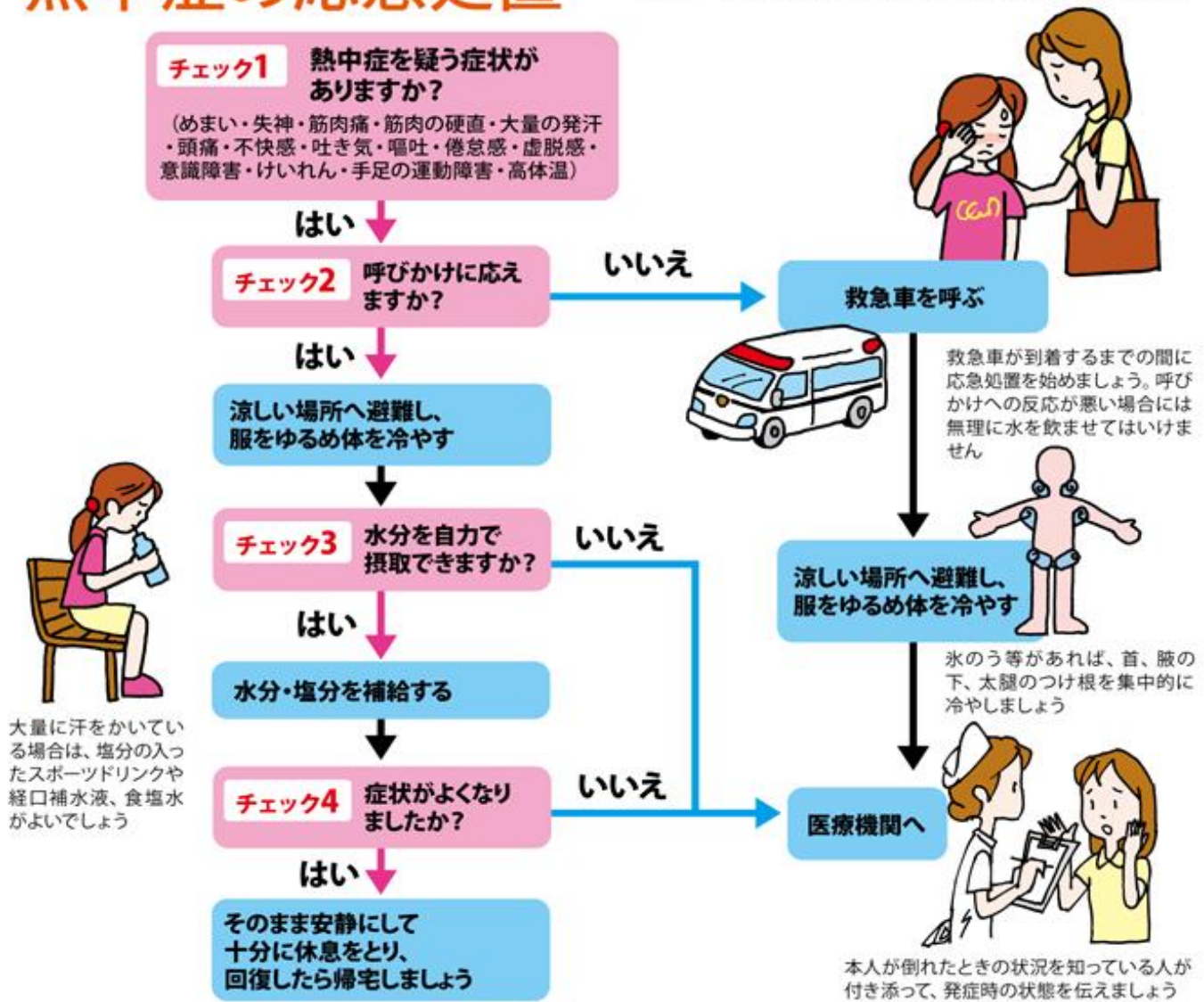


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24



熱中症予防のために 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10901000-Kenkoukyoku->

《応急対応関連》

【ケガ・病気発生時 緊急対応マニュアル】

- ☑安全確保 生命維持
- ☑冷静な判断
- ☑迅速な対応と正確な連絡

ケガ・急病発生

発見者

- ・傷病者の症状の確認(意識・心拍・呼吸・出血等)
- ・応急手当(現場でただちに)
(頭部外傷の場合は身体を動かさず、負傷者周囲の安全を確保)
- ・他の指導員に協力要請や指示

連絡

会場救護担当 ※救護担当が会場にいない場合は、発生現場の指導員が対応

・傷病者への対応

- ・状況確認
- ・保護者・チーム責任者への連絡
- ※軽度のけが等の場合は応急手当及び経過観察

緊急を要する症状の場合
(施設管理者へ連絡の上)
救急車の要請【119番】

救急車到着まで

- ・救急車入口の確認
- ・救急搬入路の確保

救急隊員到着

- ・状況説明 聴き取りへの対応
- ・救急車搬送まで対応

搬送

医療機関
処置

大会本部

- ・大会事務局の対応
- ・保険担当者の対応

連絡

連絡

審判(指導員)

- ・競技への対応
- ・安全確認後
競技再開

連絡

保護者もしくは
チーム関係者
が付き添い

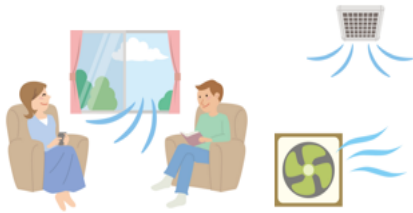
※ケガ・傷病の発生会場に救護担当が不在の場合は、発生現場の指導員または会場責任者が救急対応・応急対応を行う

夏の感染対策のポイント

夏休みやお盆に帰省等で高齢の方と会う場合や大人数で集まる場合は、**感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。**高齢者や基礎疾患のある方が感染すれば重症化リスクも高まります。

通院や高齢者施設を訪問する時、咳などの症状がある場合には、感染予防としてマスクの着用が効果的です。

換気



マスク
着用



受診時や医療機関・高齢者施設
などを訪問する時



通勤ラッシュ時など
混雑した電車・バスに乗車する時

手洗い・
手指消毒



※事業者の判断でマスク着用を求められる場合があります。