

熱中症を予防しましょう

6月は気温が高くなり始める時期なので、身体が高い気温に慣れていないうえに、梅雨時期の高湿度の影響も相まって、体温調節が上手くできない状態になりがちです。体感の気温が高なくてもこの時期からこまめに換気や水分補給を行い、熱中症対策をしていくよう心がけましょう。

昨年度は南国市で68名の方が熱中症と思われる症状で緊急搬送されています。

熱中症とは

熱中症とは、体温が上昇し、体内の水分や電解質のバランスが崩れ、体温調節機能そのものがうまく働かなくなり、身体に様々な症状を引き起こす病気のことです。熱中症の症状は大きく分けて3段階の重症度分類があります。

重症度	症状
I度	めまい・大量の発汗・筋肉痛・こむら返り など
II度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感 など
III度	意識障害・けいれん など

熱中症の応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

チェック2 呼びかけに 応えますか？

いいえ →

救急車を呼ぶ

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、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい ↓

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で 摂取できますか？

いいえ →

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のうなどがあれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい ↓

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなり ましたか？

いいえ →

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

熱中症 予防の ポイント

- ・のどが渇いていなくても、スポーツドリンクなどでこまめに水分を補給する
- ・エアコンや扇風機など冷房器具を使用する ・日差しを遮り、風通しを良くする
- ・衣服は通気性の良い生地を選び、下着は吸水性や速乾性に優れたものを選ぶ
- ・冷却シートや携帯できる小型の扇風機など、冷却グッズを活用する

子どもや高齢者の熱中症

子どもや高齢者は、熱中症にかかるリスクが高いため、特に注意しましょう。家族や周りの人は、自分の身を守ると同時に、常に気にかけてあげることが大切です。



もっと熱中症について詳しく

環境省「熱中症予防情報サイト」には、熱中症の情報が数多く掲載されていますので、一度ご覧ください。



■問い合わせ／南国市消防本部 ☎088-863-3511

第61回市民体育大会

競技	会場	開催日時
テニス	緑の広場テニス場	7月16日(日)8:30
軟式野球	比江スポーツグラウンド	7月23日(日)~ ※毎朝5:30より ※開会式7月14日(金)
水泳	十市小学校	7月23日(日)8:30
陸上	高知青少年センター	7月30日(日)9:30
ゲートボール	あけぼの公園運動広場	8月9日(水)8:30
スカッシュバレー	スポーツセンター	8月13日(日)9:00
サッカー	吾岡山グラウンド	8月19日(土)9:00
クレー射撃	高知射撃場	8月20日(日)9:00
バレーボール	スポーツセンター	9月3日(日)9:00
武道	スポーツセンター	9月10日(日)9:00
バスケットボール	三和交流センター	9月24日(日)9:00
ペタンク	三和憩いの広場	10月5日(木)8:30
ターゲット・パードゴルフ	緑の広場多目的グラウンド	10月7日(土)8:30
ミニバスケットボール	スポーツセンター	10月8日(日)9:00
卓球	スポーツセンター	11月3日(金)9:00
バドミントン	スポーツセンター	1月14日(日)9:00

■申込方法／所定の用紙に記入の上、スポーツセンターまで
※参加競技は1人2種目以内

■申込締切／開催日の15日前まで

■備考

- (1)各競技とも1位から3位まで表彰
- (2)競技によって雨天中止する場合があります。
- (3)各競技の抽選は競技団体が行います。
- (4)参加資格は、申込責任者が責任を持ってご確認ください。児童、生徒は保護者の承諾印が必要です。
- (5)大会中の負傷は、応急処置以外は責任を負いかねます。
- (6)参加者は、スポーツ安全保険などへの加入をお願いします。

■主催／南国市・南国市教育委員会

■申し込み・問い合わせ

スポーツセンター
☎088-865-8015

※当日体調の優れない方の参加は、原則認めません。

まほろばクラブ南国

スポーツを通じて出会い・ふれあい・まちづくり!

NPO法人 総合型地域スポーツクラブ

みんなでスポーツによる元気な まちづくりに参加してみませんか？

まほろばクラブ南国では、住んでよかったと思えるまちづくりや次世代を担う子どもたちが住み続けたいと思えるようなまちづくりに向けて様々な活動を行なっています。

子どもからお年寄りまでの誰もが楽しく、元気に体を動かせるプログラムを多数準備しています。お友達や仲間を誘って、みんなで一緒に運動を始めてみましょう!



まほろばクラブ南国は、健康サークル、スポーツサークル、子どもサークル、ダンスサークルなど **50サークル以上** あります。自分に合った運動やサークルを見つけてください。

■問い合わせ

総合型地域スポーツクラブまほろばクラブ南国
☎088-865-8015

まほろばクラブ南国ホームページ

