

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



熱中症とは

熱中症は高温多湿な環境に長時間いることで発症します。体温調節機能がうまく働かなくなることで、体内に熱がこもってしまう状態です。
屋外だけでなく、屋内にいて何もしていなくても発症することがありますので、適切な予防・対策が必要です。

- (1)熱中症はどのような環境で発症しやすいですか？
- (2)何がうまく働かなくなりますか？
- (3)「(2)」の結果、体内はどのような状態になりますか？

熱中症予防対策（屋内）

屋内での対策は、まず扇風機やエアコンで温度を調整しましょう。環境省は地球温暖化対策のため、冷房時の室温目安を28℃としています。
しかし、環境や個人の感じ方は異なりますので、無理な節電はせず、室温をこまめに確認するようにしましょう。
さらに遮光カーテンやすだれ、打ち水も利用するとよいです。

- (1)屋内での対策で、まずできることは何ですか？
- (2)環境省は冷房時の室温目安を何℃としていますか？
- (3)「(1)」以外に熱中症予防に利用できるものは何ですか？

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



熱中症予防対策（屋外）

屋外における熱中症予防のポイントは、まず、日傘や帽子の着用です。そして、外出中は日陰を利用し、こまめな休憩をとるようにしましょう。

近年、夏の暑さはとても厳しくなっていますので、天気の良い日は日中の外出をできるだけ控えられるようにしましょう。天気予報などの情報を参考に無理のない計画をたてるとよいですね。

- (1)屋外に出るときは何を着用するとよいですか？
- (2)外出中に気を付けることを1つ挙げましょう。
- (3)天気の良い日の外出はどのような計画を立てるとよいですか？

熱中症予防対策①

熱中症予防のためには、体の蓄熱を避けることも大切です。衣服は通気性のよい、吸湿性・速乾性のあるものを着用し、熱がこもりにくくします。

そして、暑さが厳しい日は必要に応じて、保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やすとよいでしょう。

- (1)熱中症予防のためには、何を避けることが大切ですか？
- (2)熱中症予防に適した衣類の特徴を1つ挙げましょう。
- (3)衣類の工夫以外にどのようなことができますか？

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



熱中症予防対策②

熱中症の予防対策に役立つ情報としてWBGT値があります。この値は、気温・湿度・放射熱から算出される暑さの指数です。「ほぼ安全」～「危険」の5つの基準域があり、指数に応じた注意すべき生活活動の目安などがあります。環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に掲載されていますので、参考にしましょう。

- (1)WBGT値は何の指数ですか？
- (2)WBGT値はいくつの基準域に分類されますか？
- (3)WBGT値はどこのホームページに掲載されていますか？

熱中症を特に注意すべき人

熱中症を特に注意する必要があるのは、子供と高齢者です。子供は体温の調節能力が十分に発達しておらず、高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下していることが多いからです。

周囲の人も積極的に声をかけ、万が一に備えて、発症した時の対応を確認しておくことで安心です。

- (1)熱中症を特に注意すべき人はどのような人たちですか？
- (2)子供が熱中症に注意が必要な理由は何ですか？
- (3)高齢者はからだの調整機能以外に何が低下していることが多いですか？

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



熱中症の分類

熱中症の重症度はⅠ度～Ⅲ度に分類されます。Ⅰ度ではめまいや大量の汗などがみられ、Ⅱ度では頭痛、気分の不快、吐き気などが現れます。一番重症のⅢ度では意識障害、けいれんなどがみられます。

重症度によって対応が異なりますので、万が一に備えて確認しておきましょう。

(1)熱中症の重症度はいくつに分類されますか？

(2)Ⅰ度ではどのような症状がみられますか？

(3)Ⅲ度ではどのような症状がみられますか？

熱中症の対応

熱中症が疑われる人を見かけたときの対応ですが、まず涼しい場所へ移動します。その後、衣服をゆるめ、首の周りやわきの下、足の付け根など体を冷やします。そして、水分・塩分をスポーツドリンクなどで補給します。自力で水分が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

(1)熱中症が疑われる時、まず最初にどのような対応をしますか？

(2)体を冷やす際はどこを冷やすとよいですか？

(3)どのような場合、救急車を呼びますか？

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



感染症予防対策と熱中症対策①

新型コロナウイルス感染症の流行でマスクが欠かせない世の中になりました。暑い季節は感染予防対策と熱中症対策の両方が重要になるため、次の3つのポイントを意識しましょう。1つ目は2m以上離れているときはマスクを外すこと、2つ目は喉が渇いていなくても1時間にコップ一杯程度の水分補給をすること、3つ目は汗をかいたら塩分も摂取することです。

- (1)他の人とどのくらい離れているときはマスクを外してよいですか？
- (2)水分摂取は1時間にどのくらいを目安にするとよいですか？
- (3)汗をかいたら、何を摂取するようにしますか？

感染症予防対策と熱中症対策②

暑い時期でも、新型コロナウイルス感染予防対策には換気が重要です。一般的なエアコンは空気の循環をさせるだけで、換気は行っていません。エアコンを止める必要はないので、窓とドアなど2カ所を開けて、扇風機や換気扇を使用するとよいです。換気に伴う温度変化にも注意をし、エアコンの温度はこまめに再設定するようにしましょう。

- (1)エアコンを使用していても換気が必要な理由は何ですか？
- (2)換気する際、エアコンはどうしますか？
- (3)換気をする際の注意点を1つ挙げましょう。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。



熱中症について知っておきたいこと

熱中症は重症になると死亡することもあります。熱中症による死亡者数は真夏日（30℃）から増加し、35℃を超える日には特に注意が必要です。また、熱中症による死亡者数の約8割が高齢者で、その約半数が80歳以上です。さらに、高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生しています。高齢者は自宅を涼しくし、若い世代は作業中・運動中は特に気をつけましょう。

- (1)熱中症による死亡者数はどのような日から増加しますか？
- (2)高齢者の熱中症はどのような場所で多く発生していますか？
- (3)若い世代はどのような場面で注意が必要ですか？

暑くなる前にできること

熱中症の予防として暑くなる前からできることは、暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理です。暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度な運動を行います。やや暑い環境で、ややきついと感じる強度が目安です。一日30分程度を目標に行いましょう。定時の体温測定や健康チェックを行い、体調の変化に早めに気づけるようにしましょう。

- (1)暑くなる前からできる対策としてできることを1つ挙げましょう。
- (2)「適度な運動」とは具体的にどのくらいの強度ですか？
- (3)体調の変化に早めに気づけるように行うとよいことを1つ挙げましょう。

【参考】

- 1.厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/index.html>
- 2.環境省ホームページ <https://www.env.go.jp/>

