



熱中症の予防と対処法

熱中症とは高温や多湿の環境下で起こる身体の障害の総称です。
重症度により、以下のように分類されます。

熱失神（日射病）

発熱と脱水と
血管の拡張で
血圧が下がり
めまい、
失神などを起こす

軽症

熱けいれん

大量の発汗により
塩分やミネラルが
不足し、筋肉
けいれんを起こす

軽症

熱疲労

多量の発汗で
水分や塩分の補給が
追いつかず
脱水症状となり起こる

中等症

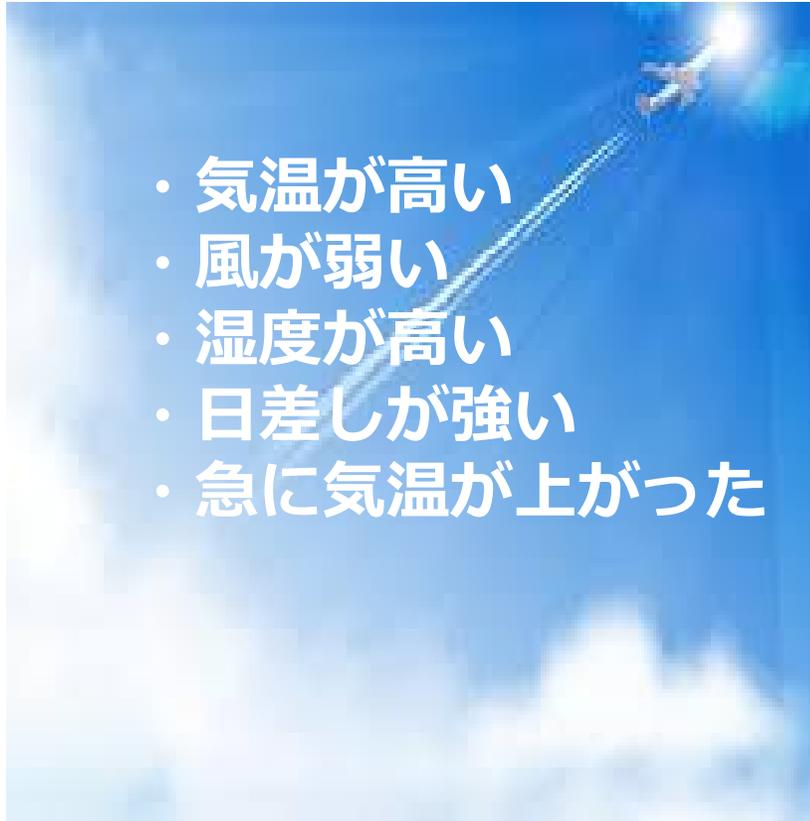
熱射病

体温調整機能が
失われること
によって起る

重症



こんな日は要注意



- ・ 気温が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 湿度が高い
- ・ 日差しが強い
- ・ 急に気温が上がった



こんな人は特に注意



- ・ 高齢者、幼児
- ・ 肥満
- ・ 体調不良
- ・ 暑さに弱い



熱中症を防ぐには

- ・直射日光の下で長時間にわたる活動をさける。
- ・こまめに水分補給をする。
- ・吸湿性や通気性の良い服装にする。
- ・エアコンや扇風機で温度調整をする。



熱中症の対処方法（応急処置）

頭痛・めまい・失神・意識障害・大量の汗・筋肉の硬直
・筋肉痛・不快感・吐き気・脱力感・倦怠感・高体温・
けいれん・手足がつる

Yes ↓

意識が
ありますか？

Yes ←

水分を自分で
補給できますか？

Yes ←

症状がよく
なりましたか？

Yes ←

安静にして回復した
ら帰宅しましょう

でも体内に影響が残っていたり、再発の
もあります。病院で診てもらいましょう。

No ↓

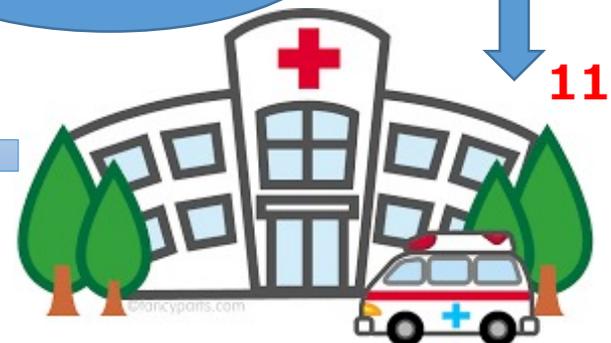
水分・塩分補給

No ↓

涼しい場所へ衣
服をゆるめ体を
冷やしましょう

No ↓

119



救急車が到着するまで
首すじ、脇の下、大腿
部の付け根など、大き
い血管を冷やす

熱中症になったらしば
らく間は体をいたわる
生活を心がけましょう

頭の体操

数独 (ナンバーぷれーす)

【数独の解き方】

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3 X 3の枠内(マスは9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題 1 難易度★

5	9	4			8		2	
3				1		7	9	
		2	4		6	5	3	6
4			8	2			6	7
					4		1	
8	1	6		7	3	2		
2	8		3	6		4	5	9
		9	5		2			1
7	3		1			6		

問題 2 難易度★★

9						1	5		2
	3		6					4	
	8	2	4	5				6	
		9		1				5	
			4		6	7	8		
	1							7	3
			5		2				8
		6	3	7				1	
2					3	8	4	9	



数独のこたえ

問題1

5	9	4	7	3	8	1	2	6
3	6	8	2	1	5	7	9	4
1	7	2	4	9	6	5	3	6
4	5	3	8	2	1	9	6	7
8	1	6	9	7	3	2	4	5
2	8	1	3	6	7	4	5	9
6	4	9	5	8	2	3	7	1
7	3	5	1	4	9	6	8	2

問題2

9	4	6	3	7	1	5	8	2
5	3	7	6	8	2	1	4	9
1	8	2	4	5	9	3	6	7
7	2	9	8	1	3	6	5	4
3	5	4	9	6	7	8	2	1
6	1	8	2	4	5	9	7	3
4	9	5	1	2	6	7	3	8
8	6	3	7	9	4	2	1	5
2	7	1	5	3	8	4	9	6