

## 春の熱中症に注意しましょう！

4月になってから、早くも蒸し暑い日が続いていますが5月も「春の熱中症」に注意が必要です。5月に起こる熱中症の原因のほとんどは、寒暖差に体が慣れていないことが考えられます。何にでもいえる事ですが、対策のためには早めの、そして正しい情報収集が重要です。下に日本気象協会があげている「熱中症の症状・応急処置」「熱中症の予防・対策」を載せていますので、参考にしてください。



### 熱中症の症状・応急処置

現在の熱中症危険度をお知らせ！  
熱中症セルフチェックはこちら▶



#### 熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

#### 熱中症を引き起こす主な③要素

- 環境** 気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ など
- からだ** 乳幼児・高齢者・体調不良・暑さに慣れていない など
- 行動** 激しい運動・慣れない運動・長時間の屋外作業・水分補給できない状況 など

#### 症状

もし熱中症かなと思うサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関に連れて行きましょう。

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん（※全身のどこかんと間違ったよう注意して様子を確認してください。）、
- めまいや立ちくらみ
- 筋肉痛や手足のけいれん
- 体のだるさや吐き気



#### 応急処置

救急車を持っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は命に関わる危険な症状です。早く対処してはいけません。

**① 涼しい場所へ移動しましょう**  
クーラーが効いた室内や車内へ移動しましょう。近くにそのような場所がない場合は、高層の低い日かげに移動し安静にしましょう。

**② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう**  
水枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおくことも体を冷やすことができます。

**③ 塩分や水分を補給しましょう**  
おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、飲んでも水分が胃腸に入る危険性があるので、無理やり水分を飲ませることはやめましょう。

**水分補給例①**  
10~20g  
水 + 塩 + 糖

**水分補給例②**  
お茶、スポーツドリンク、水と塩分を含むタブレット

**カフェインやアルコールは控える**

**涼しい場所へ移動**  
クーラーが効いた室内、日かげ、風通しのよい日かげ

**衣服を脱がし、体を冷やす**  
水枕、保冷剤、うちわ、扇子、ハンディファン、タオル、氷、冷感シート、保冷剤、水枕、保冷剤

## 熱中症の予防・対策

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。



### ① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう



気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事・十分な睡眠をとるようにしましょう。

かりつけ店から水分や塩分の補給をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

### ② 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを



炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業などは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。

適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

### ③ 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう



適度な空調で室内の温度を快適に保ち、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

家族、友人、チームメイトなど、一緒に日々活動する皆さんで熱中症に気を付けたいポイントを共有しましょう。  
(例)「おばあちゃん」様にも水分補給できるものを置いておく！(〇〇部)のどの湯気を移しに水分補給する(など)

#### 緊急連絡先

※熱中症の発生によっては救急車を呼び、医療機関に連れて行きましょう。

## 落雷事故防止について

先日、熊本県スポーツ協会に県教育長から落雷事故の防止について通知がありました。

季節問わず発生する「雷」。特に大気不安定になり積乱雲が発達する夏場に多く発生。釣りやゴルフ、キャンプなどレジャーでの被害が目立っています。落雷は身近な現象であり、その危険は私たちと隣り合わせといっても過言ではありません。

今一度、一人一人が落雷についての知識をもち、自分の身を守る対策をしましょう。

### ●落雷時の安全な避難場所

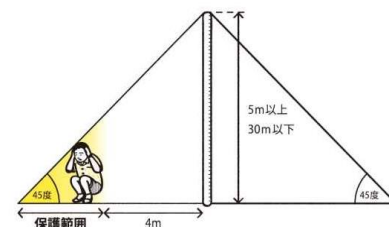
人が、屋外にいて落雷の危険が迫った場合に、最も推奨される避難行動は、安全な場所にいち早く移動することです。

以下は、落雷に対し安全性の高い場所とすることができます。

- ①鉄筋コンクリート製の建物の内部
- ②自動車や電車・飛行機などの乗り物の内部
- ③避雷設備の施された建物内部
- ④本格的な木造建造物の内部

### ●高さ5m以上の高い物体の保護範囲

電線（配電線・送電線）の下と同様に、屋外で比較的安全性の高い場所です。この保護範囲においては、人よりも物体の方に電流が引き寄せられ、かつ物体から一定の距離（4m）を保つことで、物体からの側撃も避けることができます。なお、物体が導体（電流を流しやすい物体）であることがわかっている場合には、2mの距離で十分です。



### ●安全な場所への避難が困難な場合

グラウンドやゴルフ場などの広い敷地内や海や山にいる場合、安全な場所、比較的安全性の高い場所へ直ちに移動することが困難な場合があります。雷は、電気の通しやすいとは無関係に地面からの突出物に目がけて落ちる性質があります。そのため、開けた場所では、人は自らが突出物になることを避けなければなりません。

高い場所からは移動し、木の付近は避け、姿勢を低く保つと共に、身の危険を感じた場合には、図の姿勢をとることで、直撃を回避し、付近に落雷した場合の人体への影響を最小限に抑えることができます。

〈身に危険を感じた場合に推奨される姿勢〉



やまが総合スポーツクラブ 2024年5月プログラム ※○印は会場や日時に変更がある場合につけています

| 種 目<br>曜 日   | 対象者          | 会 場                             | 時 間         | 1日               | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日    |
|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
|              |              |                                 |             | 水                | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土   | 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金      |
| バドミントン       | 小学生～一般       | 総合体育館<br>第2アリーナ                 | ※PM7時～9時    |                  | ☆  |    |    |    |    |    |    | ☆  |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     | ☆   |        |
|              | 中学生～一般       | 総合体育館<br>第2アリーナ                 | ※PM7時～9時    |                  |    |    |    |    | ☆  |    |    |    |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |        |
| バレーボール       | 初級コース        | 山鹿中学校体育館                        | PM8時～PM10時  |                  |    | ☆  |    |    |    |    |    |    | ☆   |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     |     | ☆      |
|              | キッズ(小学3年生まで) | 山鹿中学校体育館                        | ※PM7時～PM8時  |                  |    | ☆  |    |    |    |    |    |    | ☆   |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     |     | ☆      |
| 陸 上          | 第1G横トイレ付近    | ※AM8時半～10時                      |             |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |     | ☆   |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     |        |
|              | 幼児～一般        | ※第1G                            | PM6時～PM7時半  | ※各自 縄跳びを持参してください |    |    |    |    |    |    |    |    | ☆   |     |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     | ☆      |
| ハンドボール       | 小学生          | 山鹿市総合体育館                        | PM 6時～7時半   | ○                |    |    |    |    |    |    | ☆  |    |     |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     |     | ○   |        |
|              |              |                                 |             |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |        |
| バスケットボール     | 小学生～一般       | 山鹿小学校体育館                        | PM 6時～8時    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    | ☆   |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     |        |
|              | 中学生～一般       | 米野岳中学校体育館                       | ※PM7時～9時    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     | 第2アリーナ |
| 卓 球          | 小学生～一般       | 総合体育館<br>第1アリーナ                 | AM 9時半～11時半 | ☆                |    |    |    |    | ☆  |    | ☆  |    |     |     |     | ☆   |     | ☆   |     |     |     |     | ☆   |     | ☆   |     |     |     |     | ☆   |     |     | ○   |        |
| 空手道          | 幼児～一般        | 総合体育館<br>第1アリーナ                 | PM 7時～8時半   |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |        |
| 太極柔力球        | 小学生～一般       | 総合体育館<br>第1アリーナ                 | PM 7時～9時    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |        |
| 健康ビーチバレー     | 50歳以上        | 総合体育館<br>第1アリーナ                 | AM 9時半～11時半 | ☆                |    |    |    |    |    |    | ☆  |    |     |     |     | ☆   |     | ☆   |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     | ☆   |     | ☆   |     |        |
| バウンドテニス      | 小学生～一般       | 鹿本体育館                           | ※PM8時～10時   |                  | ☆  |    |    |    |    |    |    | ☆  |     |     |     | ☆   |     |     | ☆   |     |     |     | ☆   |     |     | ☆   |     |     |     | ☆   |     |     | ☆   |        |
| 剣道           | 小学生          | 三玉小体育館                          | PM7時～8時     | ☆                |    |    |    |    |    |    | ☆  |    | ☆   |     |     | ☆   |     | ☆   |     | ☆   |     |     | ☆   |     | ☆   |     | ☆   |     |     | ☆   |     | ☆   |     | ☆      |
|              | 中学生～一般       | 三玉小体育館                          | PM 8時～10時   | ☆                |    |    |    |    |    |    | ☆  |    | ☆   |     |     | ☆   |     | ☆   |     | ☆   |     |     | ☆   |     | ☆   |     | ☆   |     |     | ☆   |     | ☆   |     | ☆      |
| 居合道          | 幼児～一般        | 山鹿中学校体育館                        | ※PM7時～9時    |                  |    |    |    |    |    | ☆  |    |    |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |        |
| 太極拳          | 幼児～一般        | 総合体育館<br>第1アリーナ                 | PM 7時～9時    |                  |    | ○  |    |    |    |    | ○  |    |     |     |     |     |     |     |     | ○   |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     |        |
| スポーツウェルネス吹き矢 | ～一般          | 第1,3水曜 八幡公民館<br>第2,4水曜 広見研修センター | PM 2時～4時    | ☆                |    |    |    |    |    |    | ☆  |    |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     |     |     |        |
| 運営委員会        |              | 総合体育館会議室                        | PM 7時～      |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | ☆   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |        |
| 種 目<br>曜 日   | 対象者          | 会 場                             | 時 間         | 1日               | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日    |
|              |              |                                 |             | 水                | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土   | 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金      |