

熱中症対策クイズ 全30問

Q1. 熱中症になりやすい季節は？

- ① 春
- ② 夏
- ③ 冬

ヒント: 気温と湿度が高い季節。

答え: ② 夏 夏。梅雨明けの急に暑くなる時期はとくに危険。

Q2. 熱中症予防でいちばん大切なのは？

- ① がまんする
- ② こまめな水分補給
- ③ 厚着する

ヒント: 失われるものを補おう。

答え: ② こまめな水分補給 こまめな水分補給。がまんは禁物。

Q3. 暑い日の外出で頭を守るのに役立つのは？

- ① ぼうし
- ② 手ぶくろ
- ③ マフラー

ヒント: 直射日光をさえぎる。

答え: ① ぼうし 帽子や日傘で直射日光をさける。

Q4. たくさん汗をかくと水と一緒に失われるのは？

- ① 塩分(ナトリウム)
- ② カルシウムだけ
- ③ ビタミンCだけ

ヒント: 汗はしょっぱい。

答え: ① 塩分(ナトリウム) 塩分も失われるので水分と塩分を補う。

Q5. のどが渇く前に水分をとるのは正しい？

- ① 正しい
- ② まちがい
- ③ 季節による

ヒント: 渇きは遅れて出る。

答え: ① 正しい 正しい。渇く前のこまめな補給が基本。

Q6. 熱中症のサインでないのは？

- ① めまい・ふらつき
- ② 頭痛・吐き気
- ③ 髪がのびる

ヒント: 体調の変化に注目。

答え: ③ 髪がのびる 髪がのびるのは無関係。

Q7. 室内でも熱中症になる？

- ① なる
- ② ならない
- ③ 夜はならない

ヒント:エアコンなしの部屋を想像。

答え:① なる 室内でもなる。夜間も要注意。

Q8. 熱中症対策に向く飲み物は？

- ① 経口補水液やスポーツドリンク
- ② 大量のコーヒー
- ③ お酒

ヒント:水分と塩分を補える。

答え:① 経口補水液やスポーツドリンク 経口補水液やスポーツドリンク。

Q9. エアコンの使用は熱中症対策に？

- ① 有効
- ② 意味がない
- ③ 逆効果

ヒント:室温を下げる。

答え:① 有効 有効。がまんせず使う。

Q10. 暑い日に車内へ子どもを残すのは？

- ① 短時間ならOK
- ② 絶対ダメ
- ③ 涼しければOK

ヒント:車内はすぐ高温に。

答え:② 絶対ダメ 絶対ダメ。短時間でも危険。

Q11. 暑さの危険度を表す指標を何という？

- ① WBGT(暑さ指数)
- ② BMI
- ③ GPS

ヒント:気温湿度日射から計算。

答え:① WBGT(暑さ指数) WBGT(暑さ指数)。

Q12. ぐったり反応がにぶいときまずすべきは？

- ① 様子を見る
- ② 涼しい場所へ移し冷やしつつ救急要請
- ③ 立たせて歩かせる

ヒント:重症のサイン。

答え:② 涼しい場所へ移し冷やしつつ救急要請 涼しい所へ移し冷やしながら119番。

Q13. 体を効率よく冷やせる場所は？

- ① 首・わきの下・足の付け根
- ② おでこだけ
- ③ 手の甲

ヒント:太い血管がある所。

答え:① 首・わきの下・足の付け根 首・わき・足の付け根。

Q14. 高齢者が熱中症になりやすい理由は？

- ① 暑さや渴きを感じにくい
- ② よく汗をかく
- ③ 体温が低い

ヒント:感じる力の変化。

答え:① 暑さや渴きを感じにくい 暑さや渴きを感じにくいため。

Q15. 「暑熱順化」とは？

- ① 暑さに体を慣れさせること
- ② 暑さを避けること
- ③ 汗を止めること

ヒント:少しずつ慣らす。

答え:① 暑さに体を慣れさせること 暑さに体を慣れさせること。

Q16. 意識がはっきりしない人に無理に飲ませるのは？

- ① 問題ない
- ② 危険(のどに詰まる恐れ)
- ③ 水ならOK

ヒント:気管に入る危険。

答え:② 危険(のどに詰まる恐れ) 危険。すぐ救急要請を。

Q17. 熱中症警戒アラートが出たら？

- ① 外の運動を控え涼しく過ごす
- ② いつも通り
- ③ 水を控える

ヒント:危険度が高い合図。

答え:① 外の運動を控え涼しく過ごす 運動を控え涼しく過ごす。

Q18. たくさん汗をかいたあとの服は？

- ① 乾いた服に着替える
- ② そのまま
- ③ 重ね着する

ヒント:ぬれた服は不快。

答え:① 乾いた服に着替える 乾いた服に着替える。

Q19. 経口補水液とスポーツドリンクのちがいは？

- ① 経口補水液は塩分が多め
- ② まったく同じ
- ③ 甘いだけ

ヒント:目的が少しちがう。

答え:① 経口補水液は塩分が多め 経口補水液は塩分多めで脱水時向き。

Q20. 涼しく過ごせる服装は？

- ① 通気性のよい薄手・淡い色
- ② 黒い厚手
- ③ ぴったりした生地

ヒント:熱をためにくい色と素材。

答え:① 通気性のよい薄手・淡い色 通気性のよい薄手・淡い色。

Q21. 熱中症はどのくらいの気温から注意？

- ① 25℃前後から(湿度高いと低めでも)
- ② 40℃以上だけ
- ③ 35℃以上だけ

ヒント:気温だけでは決まらない。

答え:① 25℃前後から(湿度高いと低めでも) 湿度が高いと25℃前後でも注意。

Q22. 迷わず119を呼ぶべきサインは？

- ① 意識もうろう・けいれん・反応しない
- ② 少し汗をかいた
- ③ のどが渴いた

ヒント:命に関わる症状。

答え:① 意識もうろう・けいれん・反応しない 意識障害やけいれんは重症。すぐ119。

Q23. 熱中症でもっとも重い段階は？

- ① 立ちくらみ(熱失神)
- ② 筋肉のけいれん
- ③ 高体温で意識障害をとこなう重症

ヒント:一番命に関わる。

答え:③ 高体温で意識障害をとこなう重症 高体温で意識障害をとこなう重症(熱射病)。

Q24. 成人が1日にとりたい飲み水の目安は？

- ① 約0.2L
- ② 約1.2L
- ③ 約5L

ヒント:コップ6杯前後。

答え:② 約1.2L 食事以外で約1.2L。こまめに。

Q25. WBGTがいくつ以上で運動は原則中止?

- ① 21未満
- ② 25前後
- ③ 31以上

ヒント:「危険」とされる数値。

答え:③ 31以上 31以上は危険で運動は原則中止。

Q26. 経口補水液を手作りする基本材料は?

- ① 水・塩・砂糖
- ② 水だけ
- ③ 牛乳と砂糖

ヒント:塩分と糖分を一緒に。

答え:① 水・塩・砂糖 水・塩・砂糖。市販品が手に入れば確実。

Q27. アルコールが対策に向かない理由は?

- ① 利尿作用で水分が失われる
- ② 体を冷やしすぎる
- ③ 塩分が多すぎる

ヒント:トイレが近くなる。

答え:① 利尿作用で水分が失われる 利尿作用でかえって脱水を招く。

Q28. 運動時の水分補給のとり方は?

- ① 20~30分ごとなどこまめに
- ② 運動後にまとめて
- ③ 1日1回だけ

ヒント:渴く前に少しずつ。

答え:① 20~30分ごとなどこまめに こまめに少量を回数多く。

Q29. ペットも熱中症になる?

- ① なる(とくに犬は弱い)
- ② ならない
- ③ 鳥だけ

ヒント:犬は汗で体温を下げにくい。

答え:① なる(とくに犬は弱い) なる。散歩は涼しい時間帯に。

Q30. 意識がある人に水分をとってもらう方法は?

- ① 自分で少しずつ飲んでもらう
- ② 寝かせて口へ流し込む
- ③ 一気に大量に

ヒント:本人のペースで。

答え:① 自分で少しずつ飲んでもらう 自分で少しずつ。改善しなければ医療機関へ。