

# 熱中症を予防しよう

？？どうして熱中症になっちゃうの？

気温や湿度が高いと



体温調節が上手にできなくなり、  
ふらふらしたり、動けなくなったり  
してしまうんだよ。



！5月にこんなことも  
あったよ

晴れた気温の高い日だった。  
運動会予行演習が終わった時、体調が悪くなり、歩けなくなってしまった。

(小学校6年男子)

平成26年度災害給付データ医療費より抜粋

外に出る時は

- 帽子をかぶろう！
- 薄着になろう！

つか  
疲れる前に

こまめに休けい。水分をとろう！



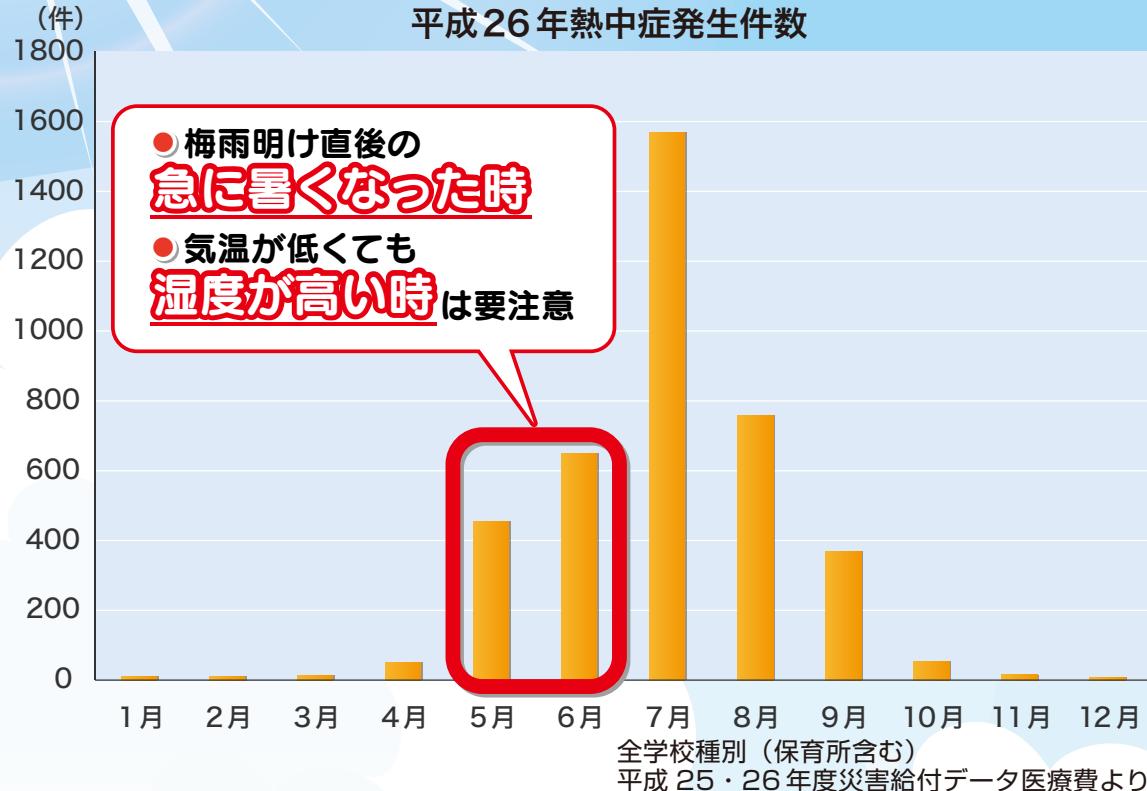
！気分が悪くなったら  
すぐに先生や  
大人の人人に  
知らせよう！



# 夏が来る前から 熱中症は発生しています！

平成28年5月号 先生・保護者向け

平成26年熱中症発生件数



## ●事例紹介●

前日まで雨天だったが、体育祭当日は晴れて暑かった。水分補給はしていたが、最終種目の後、頭痛を訴えた。

（発生月：6月／高校3年男子）

気温の高い日だった。窓を閉めバドミントン部の練習を行っていたところ、めまい、吐き気などの症状があらわれた。

（発生月：6月／中学校1年女子）

## 熱中症予防の原則

- ① 環境条件に合わせた運動、水分補給を行う。
- ② 暑さに徐々に慣らす。
- ③ 個人の条件を考慮する（暑さに弱い、体力が低い、肥満傾向など）。暑さの感じ方は人それぞれ異なる。
- ④ 服装に気をつける。
- ⑤ 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をする。

もし、熱中症がおきてしまったら

- ① 涼しい場所へ移動させる
- ② 水分を補給する
- ③ 衣服をゆるめ、体を冷やす

頸部や脇の下、足の付け根などを  
冷やしましょう



室内活動  
でも要注意

症状が改善しない場合は  
すぐに病院へ！

