

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



そして

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

- 帽子をかぶるう!
- 薄着になるう!

つか
疲れる前に

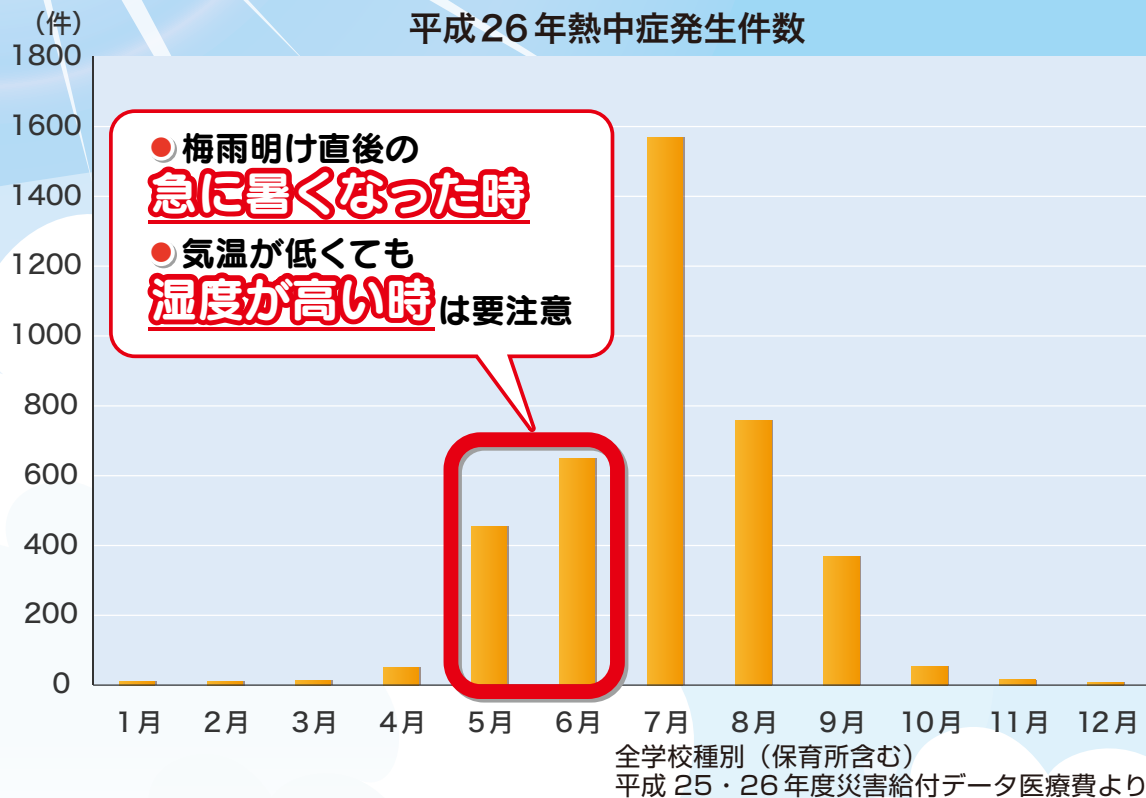
こまめに休けい・水分をとるう!



気分が悪くなったら
すぐに先生や
大人の人に
知らせよう!



夏が来る前から 熱中症は発生しています!



●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)

平成26年度災害給付データ医療費より抜粋

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!

