



熱中症を予防しよう

! 汗をたくさんかき、脱水状態になると、体温調節機能や運動能力が低下します。

- ☀️ 手足や腹筋のけいれん(つる)と筋肉痛が起こる。
- ☀️ 全身のだるさ、めまい、吐き気、頭痛などが起こる。
- ☀️ 脈が速くなったり、顔面蒼白となる。
- ☀️ 足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない 等
このような症状を感じたら熱中症を疑いましょう。

運動中は、こまめに水分を取りましょう!

※汗をかくと水分と一緒に体から塩分も出て行きます。塩分を取ることも大切です。

補給するのは

5~10℃の
水1Lに

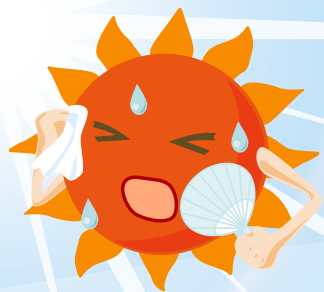


塩 1~2g
砂糖 30~60g



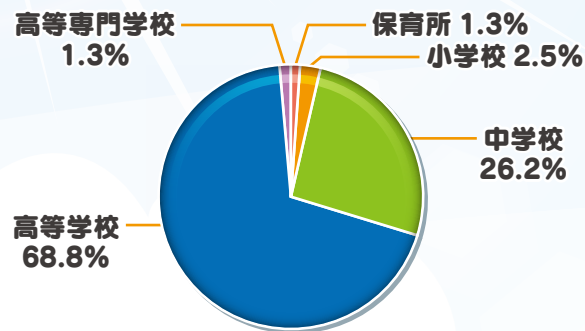
運動後の
水分や塩分の補給も大切だよ。



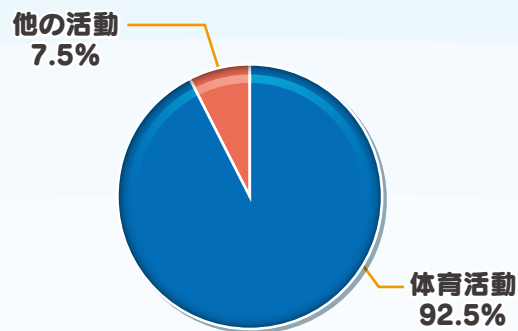


熱中症を予防しよう

学校の管理下の熱中症死亡事故 学校種別



学校の管理下の熱中症死亡事故 活動別



梅雨明けなど、急に暑くなったときは、注意が必要です。



平成2～24年度 災害共済給付データより

⚠ 体調が悪くなったら、無理をしない！ 早めに運動を中止し、涼しい場所で休むなどしてください。

● 熱中症予防の原則 ●

1

環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと。



2

暑さに徐々に慣らし、ていくこと。



3

個人の条件を考慮すること。



4

服装に気をつけること。



5

具合が悪くなった場合には早めに運動を中止、必要な処置をすること。



※「体育活動における熱中症予防」報告書（平成26年6月発行予定）部活動で参考になる資料も載っています。