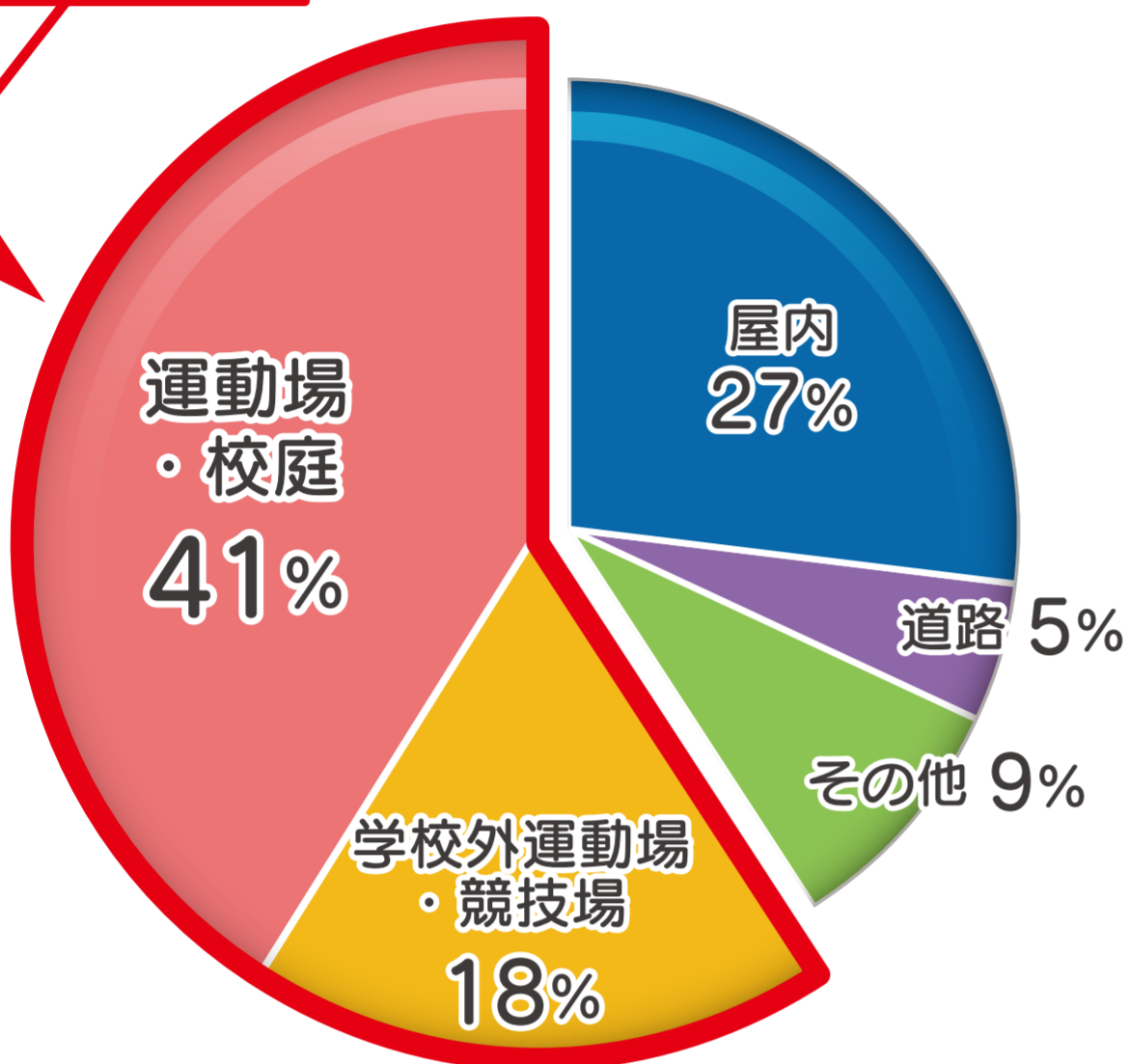


熱中症に 注意しよう!



どこで起きているかな

令和3年度に起きた熱中症のうち、
約60%が運動場で起きています。



こんなことが起きているよ

- ① サッカーの部活動時、サッカー場で試合をしていたところ、脱水症状を起こし救急搬送された。(高2・女子)
- ② 朝から蒸し暑く、朝のSHR後すぐ清掃時間だったため、教室は冷房がついていなかった。朝の清掃中、教室を清掃していたところ、気分が悪くなり、何回も嘔吐した。(高1・女子)

室内でも約30%起きているね。
屋内・外にかかわらず注意が必要ですね。



気温がそれほど高くなくても(25度~30度)湿度が高いときは要注意



日頃の健康管理を しっかりしよう。

当日の体温や睡眠状況、食事摂取等の状況により体調に影響が出ることがあります。

こまめに水分を取ろう。

体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれています。
水分補給は0.1%~0.2%程度の食塩水あるいはスポーツドリンク等を補給し適宜休憩を入れましょう。



こんな症状が
あらわれていたら
要注意です。

- ・ 頭が痛い
- ・ 気持ちが悪い
- ・ めまいがする

涼しい室内に入ろう。

すぐに
先生や近くの人に伝えよう。



これらの教材を活用して、みんなで事故を未然に防ごう!!



スポーツ事故防止ハンドブック/
スポーツ事故対応ハンドブック



YouTube 動画 YouTube
熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー



参考：平成30年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業 熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー
平成30年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業 学校屋外プールにおける熱中症対策
令和2年度スポーツ庁委託事業 スポーツ事故防止ハンドブック/スポーツ事故対応ハンドブック