

ねっ ちゅう しょう よ ぼう 熱中症を予防しよう

あたま いた き も わる
頭が痛い…気持ちが悪い…
あつい…からだが重い…



ねっ ちゅう しょう
熱中症
はっ せい
発生!!

うご
動けない

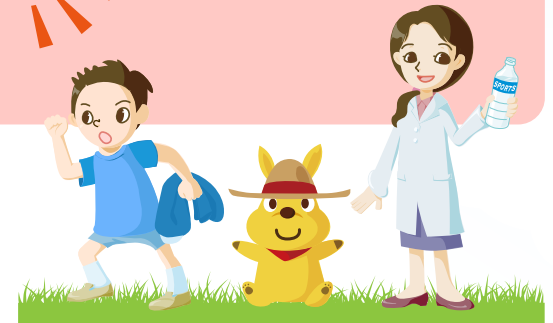


次のことに気をつけよう!

- のどがかわいていなくても、こまめに水分をとろう!
- 外では帽子をかぶり、薄着になろう!
- 休けいをしっかりとろう!



自分やお友だちのようすがおかしいなと思ったら…
すぐに先生や大人に知らせよう!

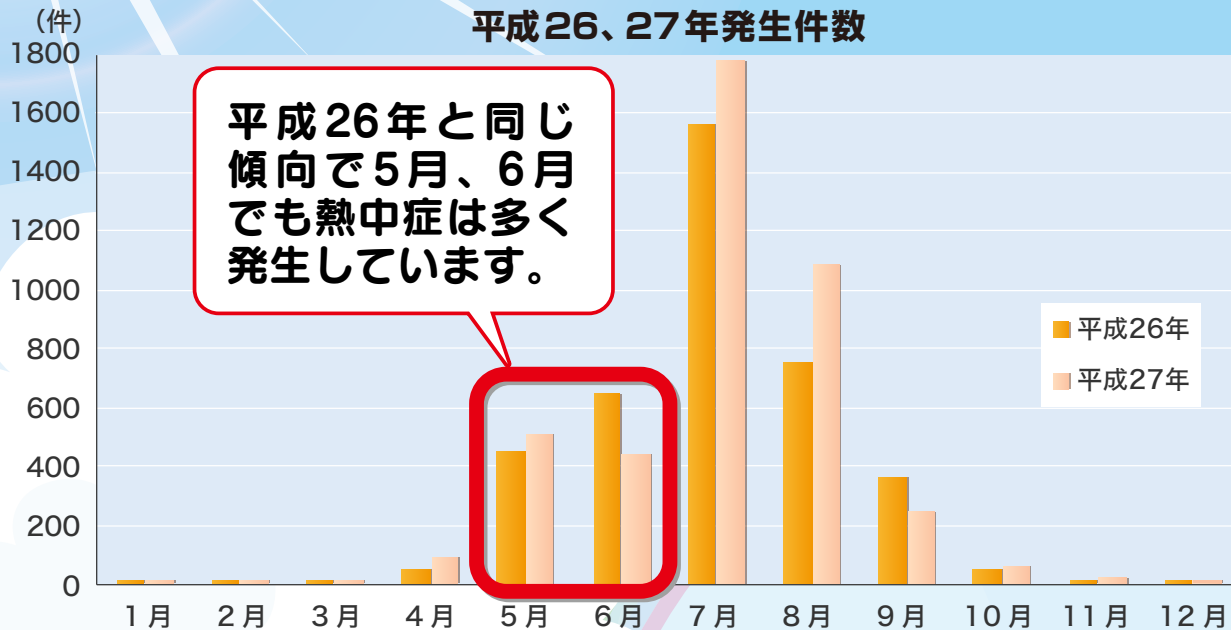


夏が来る前から

急に気温や湿度が
上がった時なども

熱中症は発生しています!

平成26、27年発生件数



全学校種別(幼稚園・保育所等含む)
平成26、27年度災害共済給付データ医療費より

●事例紹介●

室内活動
でも要注意

午後から音楽会を行っていた。
演奏が始まり、舞台上で歌っている
ときに気分が悪くなった。

(発生月：6月 小6・男子)

気温が高くなる中での運動会の練習
で気分が悪くなり、呼吸の乱れ、手足
のしびれ等の症状が出た。

(発生月：6月 小5・女子)

平成26、27年度災害共済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!



症状が改善しない場合は
すぐに病院へ!