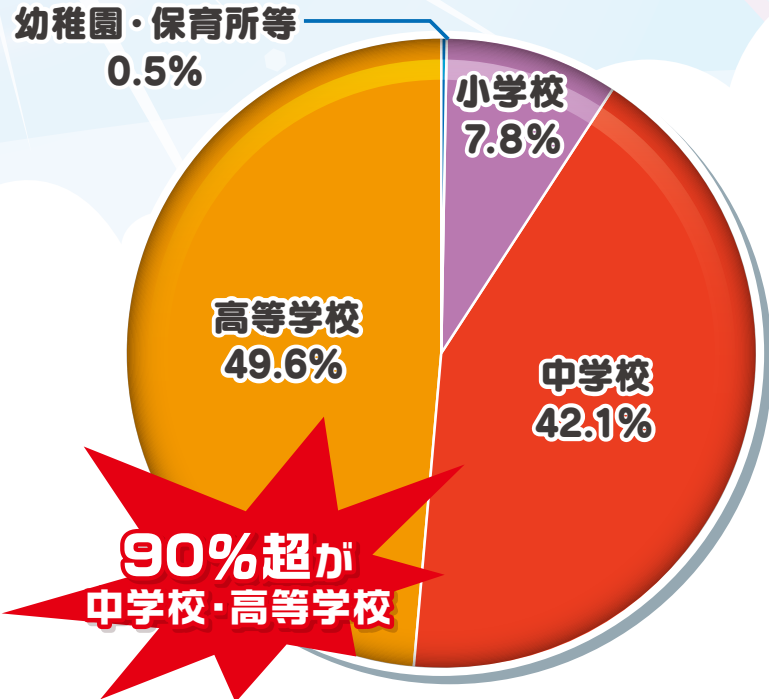


熱中症は中学生・高校生に多く発生しています！

平成27年度学校種別医療費給付割合



90%超が
中学校・高等学校

『学校の管理下の災害[平成28年版]』

発生要因

個人

- ・ 体力、体格の個人差
- ・ 健康状態、体調、疲労の状態
- ・ 暑さへの慣れ
- ・ 衣服の状態



熱中症発生!!

- ・ 運動の強度、内容、継続時間
- ・ 水分補給
- ・ 休憩のとり方

運動

- ・ 気温・湿度の高さ
- ・ 直射日光、風の有無
- ・ 急激な暑さ

環境



発生要因から考える予防方法

- 体調が悪い時は、すぐに活動を中止しよう！
- 涼しい場所で水分補給をし、休憩しよう！
- 症状が改善しない場合は、周りの人に知らせよう！

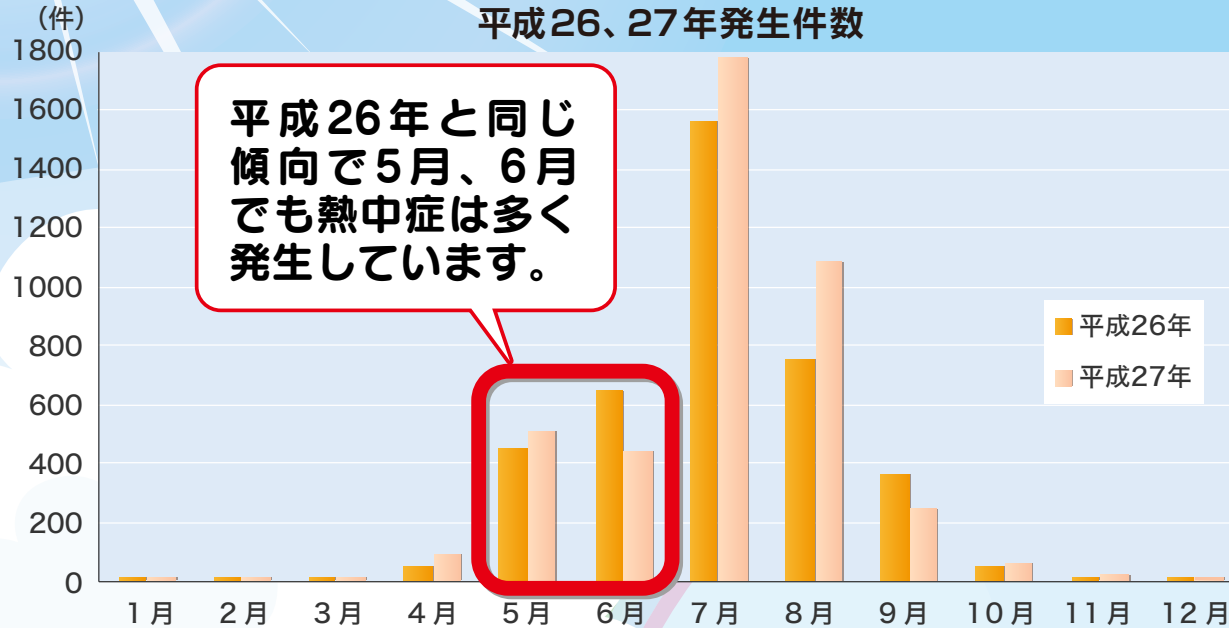
(「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」より)

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

平成26年と同じ
傾向で5月、6月
でも熱中症は多く
発生しています。■平成26年
■平成27年全学校種別(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室内活動
でも要注意

●事例紹介●

バスケットボール部活動で、ゲーム
をしていた。走っていたところ、突然、
激しい頭痛を訴えた。

(発生月：6月 中3・男子)

ラグビー部の練習中、当日は気温も
高く、マネージャーとして選手への
給水に気を配っていた。しかし、自分
の水分補給を怠っており、練習後の
片付けの途中で倒れこんだ。

(発生月：5月 高1・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!