

# 熱中症を予防しよう!!

## 熱中症は予防できる！ — 熱中症予防の5つの原則 —

- 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  

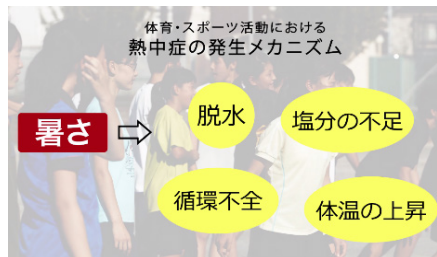
- 3** 個人の条件を考慮すること  


※肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人
- 4** 服装に気をつけること  


※服装は軽装とし、吸湿性や通気性の良い素材にする。帽子をかぶる。
- 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  


## 映像資料(DVD)「熱中症を予防しよう—知って防ごう熱中症—」を作成しました！

「熱中症発生のメカニズム」、「発生してしまった場合の処置の留意点」等について、分かりやすく解説しています！パンフレットと併せてご活用ください！（学校安全Webからダウンロードできます！）



YouTube  
配信中！



出典：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—知って防ごう熱中症—』パンフレット及び映像資料（DVD）

パンフレット「学校屋外プールにおける熱中症対策」も事故防止の取組にご活用ください！

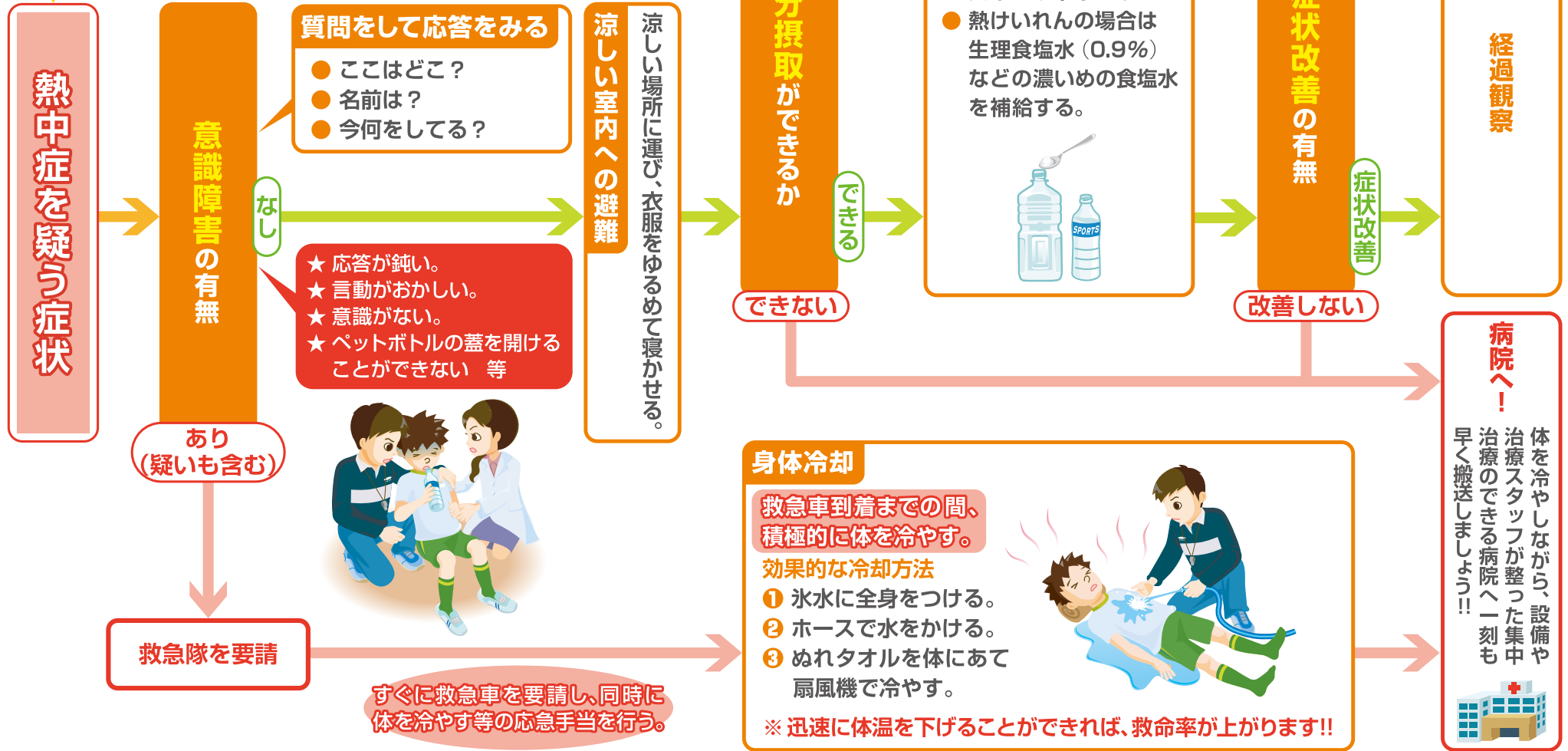
# 熱中症対応フロー

令和元年5月号

先生・顧問向け

## 熱中症を疑う症状

- ★ 四肢や腹筋のけいれん(つる)と筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。
- ★ 頻脈、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



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」パンフレットより改変