

熱中症に注意しましょう!!

毎年5,000件以上発生している熱中症事故。

新型コロナウイルス感染症にも注意しながら生活するよう指導しましょう!

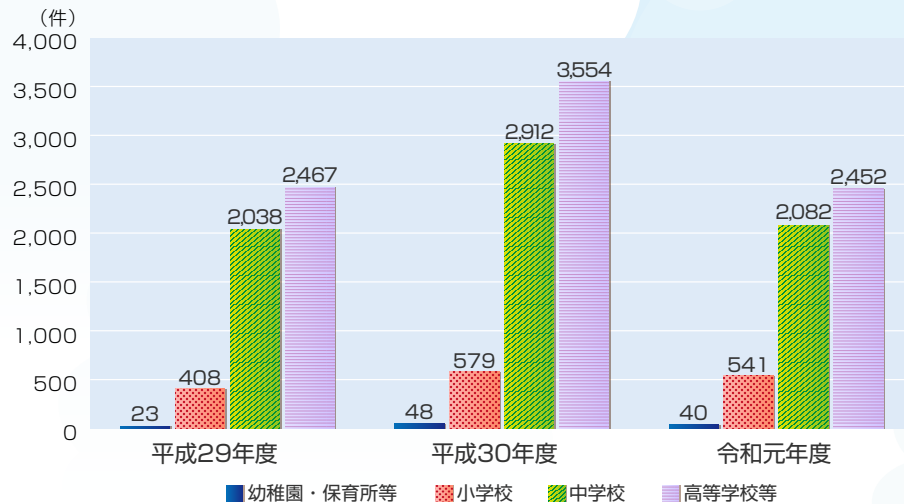
- ① 直射日光の下で、長時間にわたる運動やスポーツ、作業をさせることは避けましょう。
- ② 屋外で運動やスポーツ、作業を行うときは、帽子をかぶらせ、できるだけ薄着をさせましょう。
- ③ 屋内外にかかわらず、長時間の練習や作業は、こまめに水分(0.1～0.2%食塩水あるいはスポーツドリンク等)を補給し適宜休憩を入れましょう。また、終了後の水分補給も忘れないようにしましょう。
- ④ 常に健康観察を行い、児童生徒等の健康管理に注意しましょう。
- ⑤ 児童生徒等の運動技能や体力の実態、疲労の状態等を把握するように努め、異常が見られたら、速やかに必要な措置をとりましょう。
- ⑥ 児童生徒等が心身に不調を感じたら申し出て休むよう習慣付け、無理をさせないようにしましょう。

肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人には特に注意が必要です!



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—」

学校の管理下で発生した熱中症の医療費支給件数(学校種別)



災害共済給付データより作成(※令和元年度データは速報値)

体調不良を言い出せず...

休日の部活動中(硬式野球)で他校との練習試合をしていた。体調不良(軽い頭痛や倦怠感など)を感じたが、顧問教諭には訴えず、水分補給や休憩をとりながらそのまま活動を続け、下校後に症状が悪化した。

(発生月：6月/中2/男子)

(平成30年度 災害共済給付データ(医療費)より)



注意! マスク着用により、熱中症のリスクが高まります!

屋外で人と2m以上(十分な距離)離れているときはマスクをはずしましょう!

マスク着用時は、

- ① 激しい運動は避けましょう。
- ② のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう!
- ③ 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。

マスクの着用時は
気をつけて!



参考：環境省・厚生労働省「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!」令和2年6月

熱中症かも?と思ったら～熱中症対応フロー～

令和2年7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