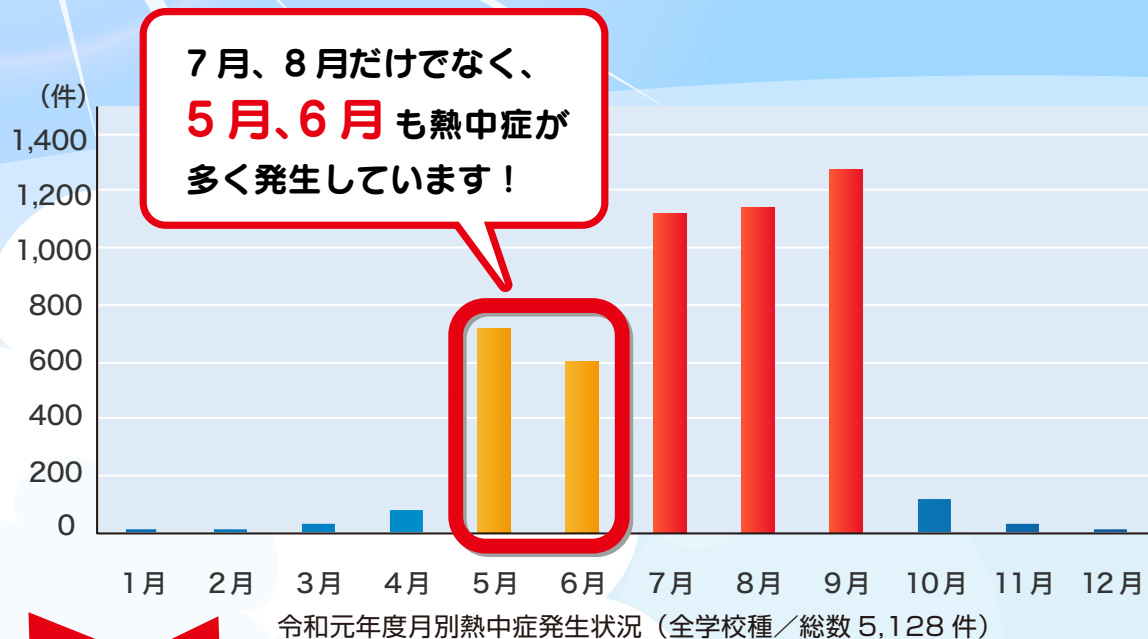


夏が来る前から 熱中症は発生しています!



👉 熱中症の疑いがあるときは

- 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



- ★ 応答が鈍い
- ★ 言動がおかしい
- ★ 意識がない
- ★ ペットボトルの蓋を開けることができない 等



意識障害（疑いも含む）がある場合や
症状が改善しない場合は
119番通報をしましょう!

こんな事故が
起きています!

昼食後、園庭で鬼ごっこや虫とりをして遊んでいた。暑さに慣れていない中、体をたくさん動かして遊んでいたところ、熱中症を起こした。気温 28℃、湿度 60%であった。

(6月 / 4歳 / 男)



「スポーツ事故対応
ハンドブック」の
フローチャートも
ご活用ください!



https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1956/Default.aspx#handbook

参考：令和元年度災害共済給付データ（医療費）、スポーツ事故対応ハンドブック（フローチャート編）



熱中症は予防できます!

～ 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。



※暑い日の運動はなるべく涼しい時間帯にするよう
にし、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分を補給する。

2 暑さに徐々に慣らしていく。



※急に暑くなったときは活動内容を軽くして、
1週間程度で徐々に慣らしていく。

3 個人の条件を考慮する。



※肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない
人は、水分補給や休憩を多くするなど特に注意する。

4 服装に気をつける。



※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。暑さで息苦しいと感じた時などには、
マスクを外しても良い。マスクを外す場合は、人との
十分な距離を保ち、近距離での会話を控え、
咳エチケットを励行することが望ましい。

5 具合が悪くなった場合には早
めに運動を中止し、必要な処
置をする。



熱中症予防のための
資料もぜひ
ご利用ください!



URL:https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1905/Default.aspx

参考：スポーツ事故防止ハンドブック（解説編）、学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル ～「学校の新しい生活様式」～（2021.4.28 Ver.6）