



熱中症に注意しよう!



夏が多いですが、夏以外にも発生しています



令和3年度災害共済給付データ(医療費)



こんなことが起きています

校内合宿2日目の朝練習中、体育館でボールを使った基礎練習を実施した後、校舎外周を30分(約5km)自分のペースでランニングした後、体育館昇降口の壁に寄りかかるようにして意識を失った。救急車を要請し、病院に搬送されたが、同日死亡した。(高3・男)



熱中症による死亡は肥満者、ランニングで多く発生しています。

熱中症予防のための指導のポイント

- 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、運動や作業では、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。

参考：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より作成 学校事故事例検索データベース

熱中症予防の資料をぜひご活用ください!

スポーツ事故防止ハンドブック/スポーツ事故対応ハンドブック

熱中症への対応

熱中症を疑う症状

- ★ めまい・失神
- ★ 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる。
- ★ 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



熱中症を疑う症状

意識障害の有無

質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしています？

- ★ 応答が軽い。
- ★ 言動がおかしい。
- ★ 意識がない。
- ★ ベッドボトルの蓋を開けることができない。等

なし

あり(疑いも含む)



119番通報

すぐに救急車を要請し、同時に体を冷やす等の応急手当を行う。

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる。



水分摂取ができるか

できない

水分塩分を補給する

- スポーツドリンクあるいは経口補水液等を補給する。
- 熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物や生理食塩水(0.9%)を補給する。



症状改善の有無

改善しない

経過観察(当日のスポーツに参加はしない)

身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

効果的な冷却方法

- ① 氷水・冷水に首から下をつける。
- ② ホースで水をかけ続ける。
- ③ ぬれタオルを体にあて扇風機で冷やす。



※迅速に体温を下げる事ができれば、救命率が上がります!!

病院へ!



QRコードから「スマートフォン用スポーツ事故対応ハンドブックページ」にアクセスできます。



いつでもスマホで確認しよう!



Youtube動画 熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー

教職員の研修や、中学生、高校生の授業でも活用いただける内容となっています。QRコードからご覧ください。



動画を参考にして、熱中症発生のメカニズムを理解しましょう



パンフレット 熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー

ひと目で分かる熱中症対応フローチャートをはじめ、最新の統計情報、熱中症発生のメカニズム等を踏まえた内容となっています。

