こんなところに注意!

CAUTION CARD 01

熱中症 編

熱中症は様々な要因が重なると誰でも発症し、適切な措置が遅れた場合は死亡に至ることもあります。熱中症を正しく理解し、予防しましょう。

35℃以上は原則運動中止!

野球部の夏合宿で最高気温35℃の晴天の中で練習を行った。練習後宿舎で水シャワーを浴びていると会話の様子に異常が見られ、救急車で病院に搬送した。
(高等専門学校2年)

運動後に急変することも!

バレーボール部活動中、体調が悪くなったので見学し、部活動終了後、友人と一緒に下校していた。自転車を押しながら、上り坂をあがった後、後ろに倒れた。
(高等学校1年)

屋内でも発生します!

柔道部活動時、他校武道場で合同練習を行っていた。準備運動、寝技、投げ込み後、乱取りの練習を始めたところ、本生徒が疲れた様子だったので休憩させたが、意識もうろう、右手の硬直が見られ、救急車で搬送した。
(中学校2年)

湿度が高い時も注意!

遅刻しそうになったため急いで自転車で登校した。30分以上かかり学校に到着し、朝のHRに出たあと、気持ちが悪くなった。当日は午前8時で気温27.3℃湿度74%だった。
(高等学校2年)

体調管理も重要です!

休み明けの激しい運動は要注意!

夏休み明けの初日、暑さに身体が慣れていない中で休憩時間に校庭で鬼ごっこをして遊んでいたら、頭が痛くなり気持ちが悪くなってしまった。
(小学校3年)

体調が悪い時は無理しない!

暑さの中、午前中より体調に優れず、昼食もほとんど食べられなかったが、6時限目の体育で水泳をおこなった。その後教室に戻ったが、やがて動けない状態となり、体の震え、息苦しさを感じ、意識も薄れ、体温上昇、吐き気等の症状が出てきた。
(高等学校1年)

JAPAN SPORT COUNCIL
日本スポーツ振興センター