

熱中症を予防しよう！

* 30分に1回休憩を

30分に1回は休憩をとり、水分と塩分を補給しましょう

* 渴く前に飲む

のどが渴いた、と感じたときには、すでに水分不足です。
渴く前に水分を補給することが大切です。



* 無理をしない

体調が悪いな、と少しでも感じたら無理をせず、休憩しましょう。
熱中症は進行が早いので、無理をすると重症化してしまいます。

* 準備運動をしっかりとしよう

熱中症は急に暑くなったときに起こります。
暑さからからだを十分に慣らしてから運動しましょう！
ケガの予防のためにも準備運動を忘れずに！



熱中症は予防できます！
以上4つのことに気をつけて運動やクラブを
しましょう♪
また熱中症かもと思ったら、右のページを
参考に処置を行い、先生を呼びましょう！

◇◆症状と応急処置を CHECK！◆◇

軽

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗がとまらない

中

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・からだがダルイ
- ・虚脱感

重

- ・意識がない
- ・けいれん
- ・体温が高い
- ・まっすぐ歩けない
- ・返事がおかしい

異常発生

意識を確認しよう

意識がある

意識がない
反応がおかしい

すぐに119番
救急車を呼びましょう！

待つ間に応急処置を

涼しい場所へ移動させましょう！

(風通しのよい場所やクーラーのきいた部屋など)

服をゆるめて、からだを冷やしましょう！

水をかける・首筋、わきの下、太ももの付け根を冷やす

水分と塩分を補給しましょう！

スポーツドリンクや塩分の入った飲み物を

《注意》

自分で飲めない、症状が改善されない場合は救急車(119番)を呼びましょう！
また改善しても運動が中止し、保護者に様子を説明し、病院受診を勧めてください！