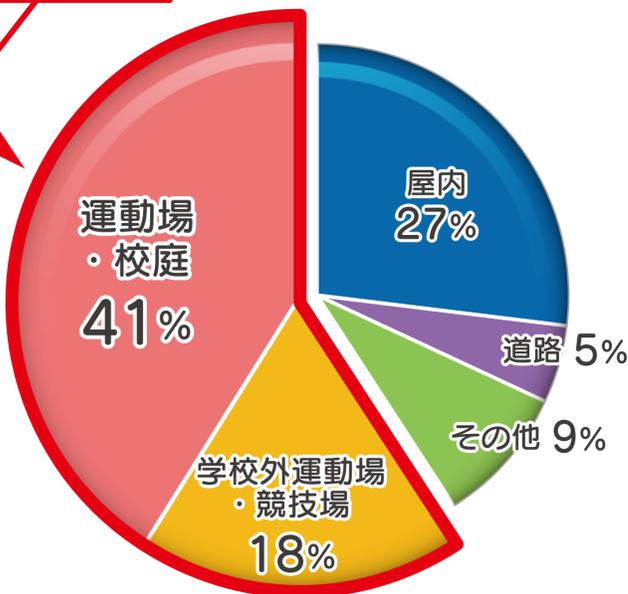


# 熱中症に 注意しよう!



## どこで起きているかな

令和3年度に起きた熱中症のうち、  
**約60%**が運動場で起きています。



## こんなことが起きているよ

- ① サッカーの部活動時、サッカー場で試合をしていたところ、脱水症状を起こし救急搬送された。(高2・女子)
- ② 朝から蒸し暑く、朝のSHR後すぐ清掃時間だったため、教室は冷房がついていなかった。朝の清掃中、教室を清掃していたところ、気分が悪くなり、何回も嘔吐した。(高1・女子)

室内でも約30%起きているね。  
屋内・外にかかわらず注意が必要ですね。



気温がそれほど高くなくても(25度~30度)湿度が高いときは要注意



## 日頃の健康管理を しっかりしよう。

当日の体温や睡眠状況、食事摂取等の状況により体調に影響が出ることがあります。

## こまめに水分を取ろう。

体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれています。  
水分補給は0.1%~0.2%程度の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。



こんな症状が  
あらわれていたら  
要注意です。

- ・ 頭が痛い
- ・ 気持ちが悪い
- ・ めまいがする

## 涼しい室内に入ろう。

すぐに  
先生や近くの人に伝えよう。



これらの教材を活用して、みんなで事故を未然に防ごう!!



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



YouTube動画 YouTube  
熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー

