



熱中症に注意しよう

- ・日頃の健康管理：当日の体温や睡眠、食事等により体調に影響が出ることがあります。
- ・こまめに水分摂取：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言われています。スポーツドリンク等を補給し適宜休憩を入れましょう。
- ・熱中症が疑われる症状があらわれていたら、すぐに教職員や近くの人に伝えましょう。

熱中症を疑う症状

ふらつき、失神、大量の発汗
痙攣、筋肉痛、筋肉がつる
めまい、頭痛、吐き気、倦怠感、
立ち上がれない、高体温等

意識の確認

質問して応答を見る

- ・ここはどこ？
- ・名前は？
- ・今何をしている？

→返事がおかしい、ぼーっとしている場合は意識障害あり

意識異常あり

意識異常なし

119番+応急手当

救急車到着までの間、

- ・氷水・冷水で体を冷やす。
- ・ホースで水をかけ続ける。
- ・濡れタオルを当て扇風機で冷やす。

涼しい室内

涼しい場所に運び、
衣服をゆるめて寝かせる。

水分摂取

水分が飲めない

水分が飲める

水分+塩分を補給する

- ・スポーツドリンクか経口補水液を飲ませる

経過観察

一人にしない

症状改善

当日は運動させない

病院へ

回復しない