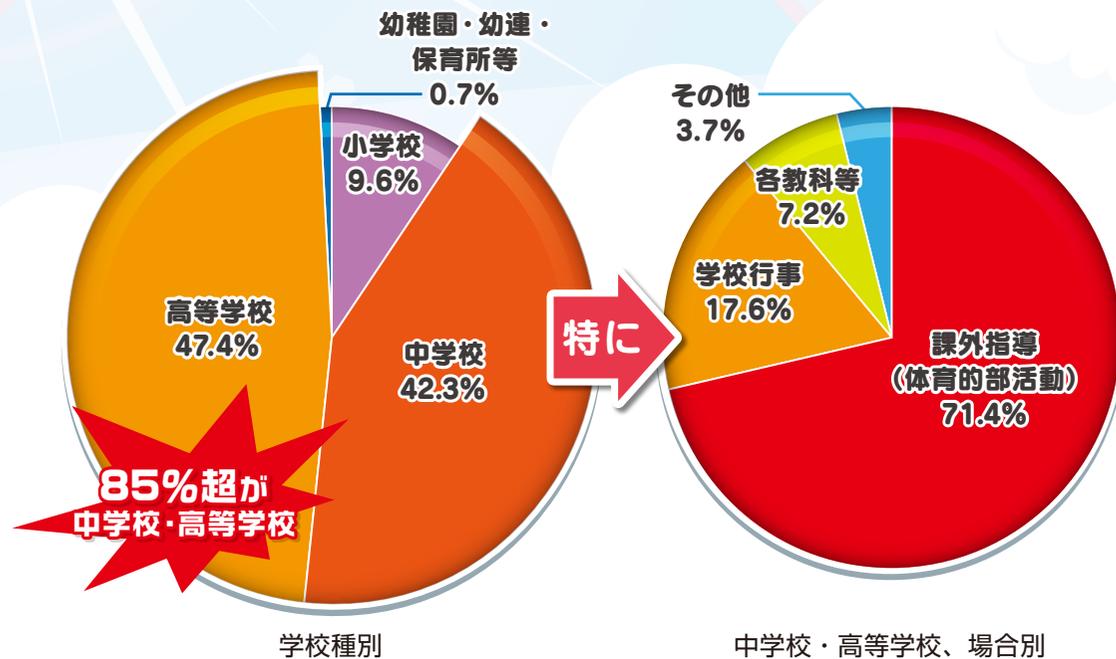


熱中症は中学生・高校生の部活動中に多く発生しています！



「学校の管理下の災害 [平成29年版]」医療費給付割合より

発生要因

個人

- ・体力、体格の個人差
- ・健康状態、体調、疲労の状態
- ・暑さへの慣れ
- ・衣服の状態



熱中症発生!!

- ### 運動
- ・運動の強度、内容、継続時間
 - ・水分補給
 - ・休憩のとり方

- ### 環境
- ・気温・湿度の高さ
 - ・直射日光、風の有無
 - ・急激な暑さ

運動

環境



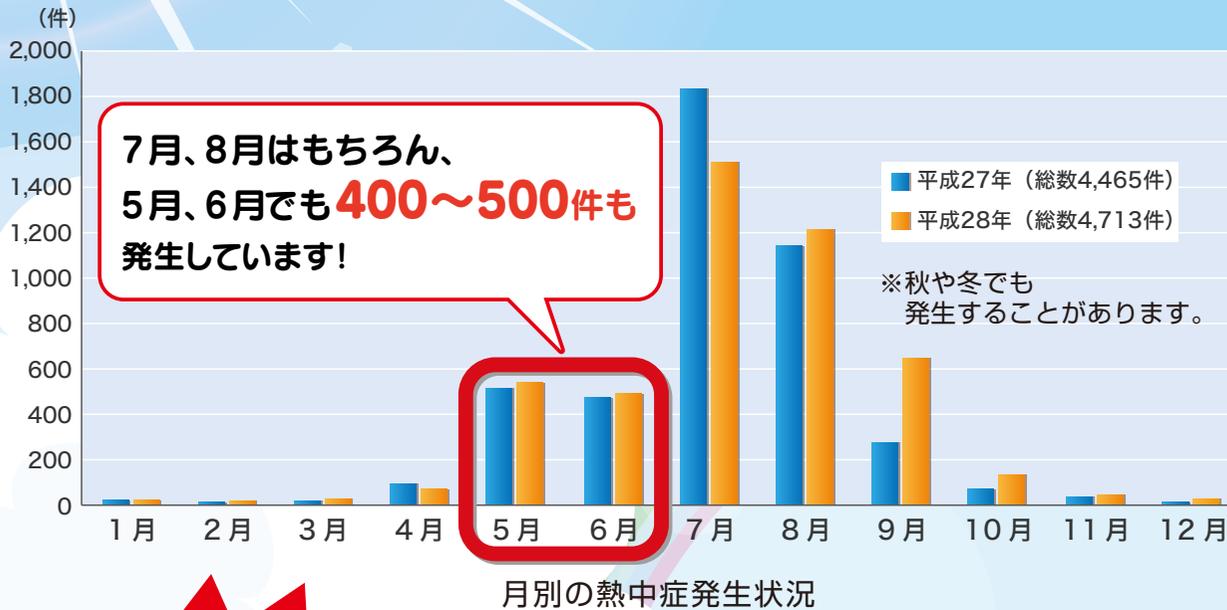
体調が悪く感じたら

- 先生に申し出て、すぐに活動を中止しよう！
- 涼しい場所で水分補給をし、体を冷やそう！
- 症状が改善しない場合は、救急車を呼んでもらおう！



(「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」より)

夏が来る前から 急に気温や湿度が上がった時など 熱中症は発生しています!



7月、8月はもちろん、
5月、6月でも**400~500件も**
発生しています!

**死亡事故も
起きています!**

6月の野球部の練習で、本生徒は100mダッシュで足がつったので休憩した。その後、顧問が体調を確認してから、残りの10mダッシュを再開した。生徒は足がもつれるようになり、部員に抱えられてうつぶせに倒れ込んだ。救急車に収容、病院に搬送後、ICUの治療を行ったが、約1カ月後に死亡した。
(発生月：6月 高2・男子)

「学校の管理下の災害[平成29年版]」より

熱中症予防の原則

- ① 環境条件に合わせた運動、水分補給を行う。
- ② 暑さに徐々に慣らす。
- ③ 個人の条件を考慮する(暑さに弱い、体力が低い、肥満傾向など)。暑さの感じ方は人それぞれ異なる。
- ④ 服装に気をつける。
- ⑤ 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をする。

もし、まわりに体調が悪そうな人がいたら...

- ① 涼しい場所へ移動させる。
- ② 水分を補給させる。
- ③ 衣服をゆるめ、体を冷やす。

頸部や脇の下、
足の付け根などを
冷やしましょう!



症状が改善しない場合は
119番通報しよう!

