

●熱中症に注意しよう！

毎年多くの児童生徒が熱中症になっており、令和2年度の発生件数は約3,000件以上あります。過去には死亡事故も発生しており、学校の管理下では運動部の活動中に発生しているケースが多いようです。正しく理解し、熱中症事故を予防しましょう。



熱中症を疑う症状が現れたら・・・

**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！**

重症度Ⅰ度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 気分が悪い、ぼーっとする

- ・涼しい場所へ避難しましょう。
- ・冷やした水分・塩分を補給しましょう。
- ・自力で水分がとれなければ病院へ。
- ・必ず誰かがついて見守ります。



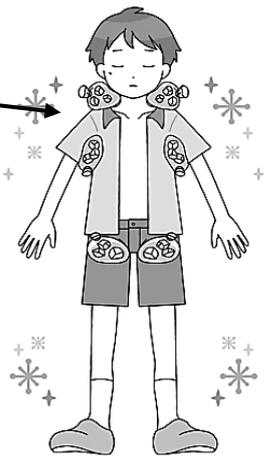
熱中症患者が発生したら、落ち着いて状況を確認め対処しましょう。最初の措置が肝心です。

重症度Ⅱ度

- 頭がガンガンする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい

服をゆるめ、ぬらしたタオルをあてたり、あおいであげて、体を積極的に冷やしましょう。(脇の下、両側の首すじ、足の付根などを冷やすと効果的です。)

◆チェック◆
額や顔だけを冷やしても体の熱は下がりません。必ず太い血管や体全体を冷やすようにしましょう！



重症度Ⅲ度

- 意識がない
- 体がひきつける(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真っ直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い



意識がなかったり、危ないと思ったらすぐに救急車を呼ぼう！



【参考】 日本スポーツ振興センター 学校安全部
環境省 熱中症予防教育サイト