

## 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います。令和6年度の発生件数は3,000件以上あります。中学校の管理下では、運動部の活動中に発生しているケースが多いようです。登下校中の発生もあります。正しく理解し、熱中症事故を予防しましょう。

こまめに休息

屋外では帽子

水分をこまめに補給

日陰を利用する

涼しい服装

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、医療機関へ！



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し、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



【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



意識がない、危ないと思ったらすぐに救急車を呼ぼう！



### ★水筒を持ち歩く際の注意

腹部に水筒がある状態で転倒した場合、内臓を損傷する等重篤な事故が発生するリスクがあります。

水筒はできるだけ鞆に入れて持ち歩く、首や肩にかけた状態で、自転車に乗ったり走ったりしないようにしましょう。