



# 熱中症を予防しよう



ねっちゅうしょうはっせい よういん  
熱中症発生の要因

1



かんきょう

## 環境

- きおん・しつど たか  
○気温・湿度の高さ
- ちよくしゃにっこう かぜ うむ  
○直射日光、風の有無
- きゅうげき きおん じょうしょう  
○急激な気温の上昇

2



しゅたい

## 主体

- たいりよく・たいかく こじんさ  
○体力・体格の個人差
- けんこうじょうたい たいちょう ひろう  
○健康状態、体調、疲労
- あつ な  
○暑さへの慣れ
- しよねつじゅんか  
▶ 暑熱順化

3



うんどう

## 運動

- うんどう きょうど・ないよう  
○運動の強度・内容
- うんどう けいぞくじかん  
○運動の継続時間
- すいぶんほきゅう  
○水分補給
- きゅうけい と かた  
○休憩の取り方



- こうしつど きゅう きおんじょうしょう ようちゅうい  
○高湿度・急な気温上昇などには要注意！！
- あつ な ひと たいちょう わる ひと ようちゅうい  
○暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意！！

ねっちゅうしょう しょうじょう たいおう  
熱中症の症状と対応

ねっちゅうしょうかんきょうほけん  
(参考：熱中症環境保健マニュアル2022)

## I 度 【軽症】

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗

## II 度 【中等症】

- 頭痛・吐き気・嘔吐
- 倦怠感・虚脱感

## III 度 【重症】

- 意識障害・けいれん
- 高体温

1 すず ばしょ ひなん  
涼しい場所へ避難  
ひかげ 日陰やエアコンの効いた室内へ移動

2 だつい れいきやく  
脱衣と冷却  
いふく 衣服をゆるめて、からだ れいきやく 身体を冷却する

3 すいぶん えんぶん ほきゅう  
水分・塩分の補給  
スポーツドリンクなどを補給

▶ 中等症の症状が現れたり、軽症にすぐ改善  
が見られない場合、すぐに病院へ搬送する。

いしき はんのう にぶ  
意識がない・反応が鈍い

といった症状は危険サイン！  
すぐに119番！！



1



すいぶん・えんぶん

## 水分・塩分を 補給しよう

とうこうまえ やす じかん うんどう  
登校前、休み時間、運動  
じどう すいぶん・えんぶん  
時等、こまめに水分・塩分  
ほきゅう きゅうけい  
を補給し休憩をとるように  
しましょう。

2



よ

## バランスの良い 食事をとろう

よ しょくじ こころ  
バランスの良い食事を心  
にち ひつよう すいぶん  
がけて、1日に必要な水分  
えんぶん おぎな  
や塩分を補いましょう。

3



すいみんじかん

## 睡眠時間を 確保しよう

やかん すいみんかんきょう ととの  
夜間の睡眠環境を整え、  
ねむ  
しっかり眠りましょう。

ねっちゅうしょうよぼう



# 熱中症予防



## 6つのポイント



ねっちゅうしょう

よぼう

とうげこうじ

ふく

熱中症を予防するためには、登下校時を含め、  
みずか たいちようかんり とう おこな たいせつ  
自ら体調管理等を行うことが大切です。

4



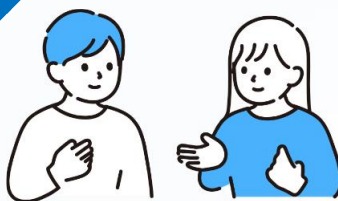
すず

ふくそう

## 涼しい服装に しよう

ぼうし とう ひざ さえぎ  
帽子等により日差しを遮  
かぜとお  
るとともに、風通しがよい  
ふくそう えら  
服装を選びましょう。

5



たが

こえ

## 互いに声を かけ合おう

すいぶんほきゅう きゅうけい たいちようかん  
水分補給や休憩、体調管  
り 理について、互いに声をか  
たが こえ  
け合うようにしましょう。

6



## クールダウンを しよう

うんどうとう あと  
運動等の後は、クールダ  
ウンをするなど、体調を整  
たいちよう ととの  
えてその後の活動（登下校  
あ と かつどう とうげこう  
を含む）をしましょう。

