

熱中症に注意しましょう。



よっかいちしきょういくいんかい
四日市市教育委員会

熱中症は、気温が高いときだけではなく、個人の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。熱中症について知り、熱中症の起こりやすい季節を元気に過ごしましょう。

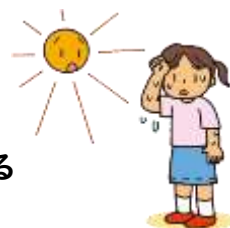
こんな日は注意！

- 急に暑くなった
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い



こんな人は特に注意！

- 暑さに慣れていない
- 体調が悪い
- 睡眠不足である
- 朝ごはんを食べていない



その他

- ランニングやダッシュを繰り返しているとき



熱中症の予防

- 1 長時間、炎天下で遊んだり運動したりすることをさける
- 2 屋外では帽子をかぶり、薄着を心がける
- 3 屋内外にかかわらず、長時間の運動や作業をするときには、こまめに水分（スポーツドリンク、経口補水液等）を補給し、休憩をとる
- 4 体調がいつもと違うと感じたら運動等を中止し、無理をしない
- 5 生活のリズムを整える
- 6 暑さに体を慣らす



★運動をするときや、マスクをはめていて息苦しく感じるときには、マスクを外しましょう。

このような症状があれば、熱中症を疑い、先生やおとなの人に伝え、適切な処置を行いましょう。

【軽症（Ⅰ度）】

- ☐ 立ちくらみ、めまいがある
- ☐ 手足がしびれる
- ☐ 筋肉痛やこむら返りがある
- ☐ 足がつること
- ☐ 気分が悪い

※ 熱中症分類

軽症（Ⅰ度）、中等症（Ⅱ度）、重症（Ⅲ度）

軽症の場合も、症状が進行することがあるので要注意！



涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給する。

一人にはならず、必ず誰かに付き添ってもらう。

【中等症（Ⅱ度）】

- ☐ 頭痛（頭がガンガンする）
- ☐ 吐き気がする、嘔吐する
- ☐ 体がだるい、力が入らない
- ☐ 何となくいつもと様子がちがう

軽症の処置に加え、衣服をゆるめて（または脱いで）、

首の両脇・脇の下・太もものつけね等を冷やす。

水分を自分で飲めない場合や、安静にして休息をとっても

症状がよくなる場合、医療機関を受診する。



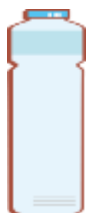
【重症（Ⅲ度）】

- ☐ 呼びかけに対して返事がおかしい
- ☐ まっすぐに歩けない・走れない
- ☐ ガクガクと全身にけいれんがおこる
- ☐ 意識がない

救急車を要請（119番通報）し、医療機関へ運ぶ。

救急車が到着するまでの間に、軽症・中等症の処置

を行う。



＊ 汗をかくと水分と一緒に体から塩分も出ていきます。塩分をとることも大切です。

＊ 経口補水液は、家庭でも作ることができます。水1ℓに、塩3gと砂糖40gを入れる。

これに、レモン果汁などを加えて、味を調節するとよいでしょう。

＜参考＞ 環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」
独立行政法人日本スポーツ振興センター発行資料
四日市市教育委員会「学校における熱中症予防対策マニュアル」