

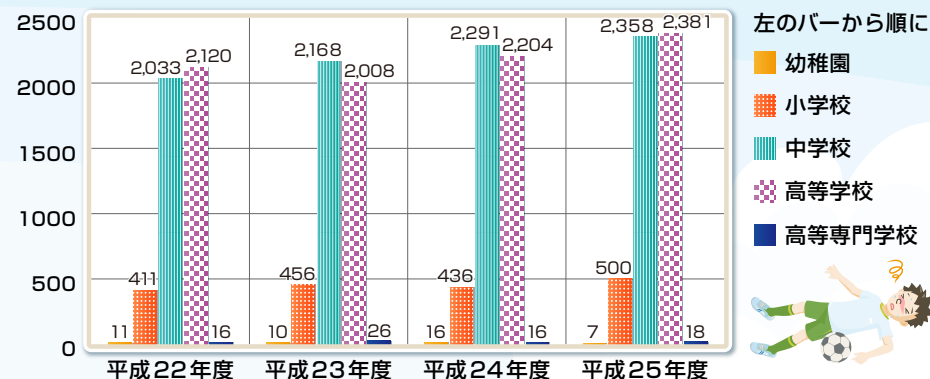
熱中症に注意しよう

熱中症予防のための指導のポイント

- ① 直射日光の下で、長時間にわたる運動やスポーツ、作業をさせることは避けましょう。
- ② 屋外で運動やスポーツ、作業を行うときは、帽子をかぶらせ、できるだけ薄着をさせましょう。
- ③ 屋内外にかかわらず、長時間の練習や作業は、こまめに水分（0.1～0.2%食塩水あるいはスポーツドリンク等）を補給し適宜休憩を入れましょう。また、終了後の水分補給も忘れないようにしましょう。
- ④ 常に健康観察を行い、児童生徒等の健康管理に注意しましょう。
- ⑤ 児童生徒等の運動技能や体力の実態、疲労の状態等を把握するように努め、異常が見られたら、速やかに必要な措置をとりましょう。
- ⑥ 児童生徒等が心身に不調を感じたら申し出て休むよう習慣付け、無理をさせないようにしましょう。

（H25年度学校災害防止調査研究委員会調査研究報告書より）

学校の管理下で発生した熱中症への医療費支給件数（学校種別）



（災害共済給付データより・H25データは速報値）

気を付けて



- ★ 高湿度や急に気温が上がり始めた時期
- ★ 体力が低い人
- ★ 暑さに慣れていない人
- ★ 体調の悪い人
- ★ 肥満傾向の人
- ★ ランニング、ダッシュの繰り返し



学校の管理下で起きている熱中症の事故は、運動部の活動中におきているものがほとんどです。

- ※熱中症予防リーフレット（全8ページ）ダウンロードできます！
- ※児童生徒向け教材カード（校種別）も、5月号に掲載しています。

熱中症対応フロー

