



# 来週は体育祭！

～熱中症対策を～

飲み物は1リットル以上、帽子・タオル・扇風機などを持参！

競技以外は日陰に入ること

気分が悪くなった場合は早めに本部の救護所へ



## <熱中症に気をつけて！>

### ①熱中症になりやすい日は…

- 気温・湿度が高い
- 風がない
- 急に暑くなった
- 日差しが強い



### ①熱中症になりやすい人は…

- 寝不足
- 朝食の欠食

### ③こんな症状があれば熱中症かも

- 立ちくらみ
- 頭痛
- 吐き気
- 高体温
- こむら返り



### ②熱中症予防のために…

- 睡眠を十分にとる
- 3食バランスよく食べる
- こまめに水分補給をする  
100cc×8回以上が目安
- 1日に2～3粒の塩分チャージタブレット  
スポーツドリンクは砂糖が多いため、スポーツドリンクとお茶・水の併用がおすすめです

特に  
大事

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



### ④応急処置

- 水分・塩分を補給する
- 涼しい場所で横になる
- 首・わきの下・足の付け根を冷やす
- 意識のない場合は救急車を呼ぶ

「マスクを着用していると喉の渇きを感じにくい」

と言われています。喉が渇いてなくても、こまめに水分補給することを心がけてください！

のどが渴いてなくても、  
こまめな水分を！

こんな人は **危険大!**  
熱中症の



熱中症は 室内でも起こります!



**熱中症** 症状別重症度

<b>I度</b>	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	→	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
<b>II度</b>	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	→	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
<b>III度</b>	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	→	すぐに 救急車を呼ぶ	

**熱中症時の対処方法**

効果的なからだの冷やし方

