

熱中症予防のために



暑さを避ける!

扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



遮光カーテン、すだれ、
打ち水を利用



外出時には日傘や
帽子を着用



天気のよい日は日陰の
利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分・塩分などを補給



● 热中症予防のための情報・資料サイト

热中症予防のための情報・資料



スマホでも
見れます

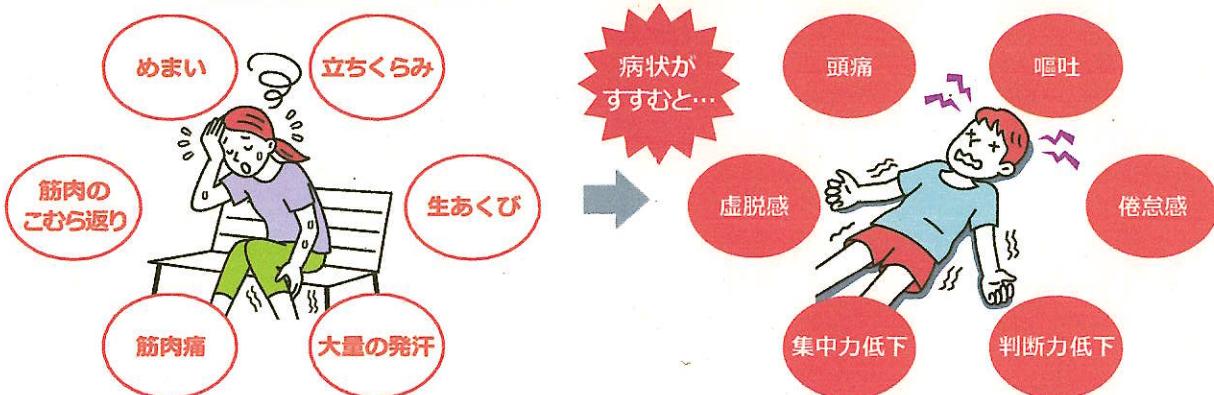


https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



水分・塩分、経口補水液※
などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。
体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくとも室温や外気温を測定し、扇風機や
エアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。
高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、
暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

こまめに
水分補給



～熱中症予防のために 共通理解しておきたいこと（職員用）～

心がけていただきたいこと

- 学校では子どもたちの健康状態をしっかりチェック
- 運動や水泳などで無理をさせない
- 热中症について軽く考えない

必ず管理職に相談！

保護者連絡！

対応に迷いや不安を感じたら、医療機関を受診・119番通報を！

熱中症になりやすいのは…

- 休み明け
- 暑さに慣れていない
- 風邪や下痢気味
- 朝食を抜いている
- 寝不足



熱中症の症状

1度 立ちくらみ めまい
筋肉痛 生あくび
大量発汗

2度 頭痛 倦怠感
嘔吐 虚脱感

3度 高熱 歩けない
意識障害
けいれん発作

改善しなければ

医療機関へ

すぐ119番通報！！

医療機関へ

子どもの様子確認・涼しい場所に移動・水分補給・体温を計る・体を冷やす

熱中症を予防するために（学校で気をつけること）

- こまめに水分補給を行う。[朝の会で飲み物を持ってきているか確認する]
- 帽子をかぶる。[登下校・休み時間・外で活動するとき]
- 教室の温度を調節 [エアコンをつけていても、感染症対策として換気も必ず行う]

スポーツ・運動の方法

- 暑さに慣れるまでは、短時間で軽めの運動から始める
- 炎天下のランニングは要注意
- ランニングやダッシュの繰り返しは避ける
- 気温が高いときは、運動量や運動の継続時間を調節する（特に肥満傾向の人は注意）
- 気温 35 度以上の環境下では運動は原則中止
- 運動後、下校中に急変することもある。
 - ① 終わりの会で、体調が悪い児童がいないか必ず確認をする
 - ② 体調が悪い児童がいる場合、そのまま歩いて帰らせない
 - ③ 管理職、養護教諭に相談をする

熱中症計の場所

- 職員室の黒板
- 運動場で定期的に計測
- 測る時間は、8:00、10:00、12:00、14:00、15:00とする
- 下記のレベル1～4の掲示は、職員室・児童玄関に掲示する

危険度

[注意(レベル1) 警戒(レベル2) 厳重警戒(レベル3) 危険(レベル4)]

- レベル4のときは、外の「遊び・体育・掃除」を禁止します！
- 体育館では、使用前に必ず体育館にある熱中症計を確認する。

(朝一番や使用する前に換気をしておいても良い。しかし、換気することで温度が上昇することもある。)

熱中症の掲示物

レベル1

きほん
気温

24~28°C

きつこ しそう
暑さ指数

21~25°C

はげしい運動に注意
積極的に水分をとろう！

レベル2

きほん
気温

28~31°C

きつこ しそう
暑さ指数

25~28°C

はげしい運動をする時は
積極的に休けいをとろう

レベル3

きほん
気温

31~35°C

きつこ しそう
暑さ指数

28~31°C

はげしい運動は危険
休けいと水分をしっかりとろう

レベル4

きほん
気温

35°C以上

きつこ しそう
暑さ指数

31°C以上

からだ ねつ
体に熱がこもってとても危険
運動をひかえましょう