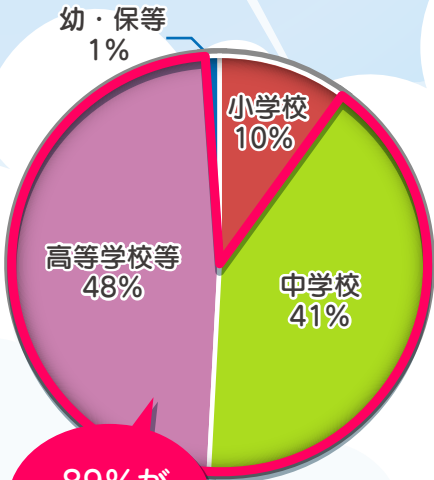




# 自分自身の異変に気が付くのは、自分！

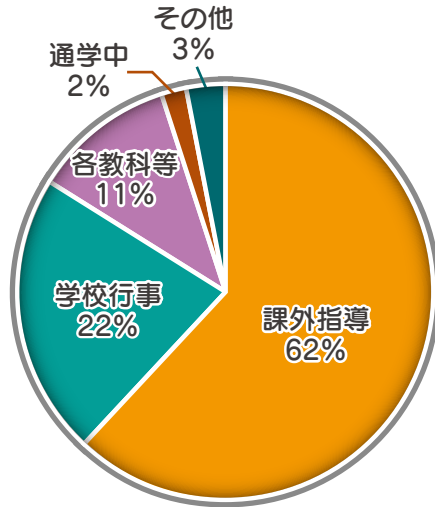
学校での熱中症の発生は中学校・高等学校等で89%を占めます。  
その中でも部活動等の課外指導で多く発生しています。

校種別熱中症発生割合  
(総数：5,115件)



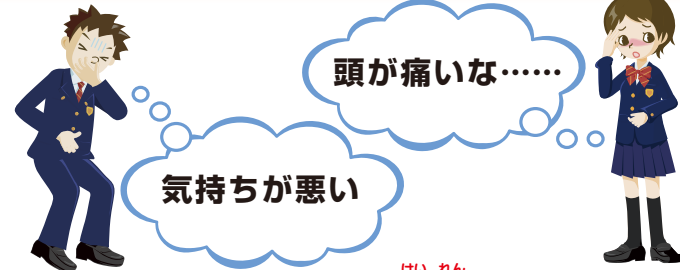
89%が  
中高生です！

場合別発生割合(中・高)  
(総数：4,534件)



令和元年度 災害共済給付データ(医療費)(速報値)より作成

- 高湿度・急な気温上昇時
- 休み明けなどで久しぶりに運動した時



- ✓ 他にもめまい、手足などの痙攣や筋肉痛が起こる。
- ✓ 脈が速くなったり、顔面蒼白となる。

こんな症状を感じたら

熱中症を疑い、すぐに活動を中止し涼しい場所で水分を補給しよう！  
体を冷やし、休憩しよう！



**注意！マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！**

屋外で人と2m以上（十分な距離）離れているときはマスクをはずしましょう！

マスク着用時は、

- ① 激しい運動は避けましょう。
- ② のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう！
- ③ 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。

心身の不調を感じたら、  
先生や指導者に申し出て休むなど  
無理をしないようにしましょう！

マスクの着用時は  
気をつけて！



参考：環境省・厚生労働省「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」令和2年6月

# 熱中症かも?と思ったら～熱中症対応フロー～

令和2年7月号

中学校・高等学校等向け

## 熱中症を疑う症状

- ★ 四肢や腹筋のけいれん(つる)と筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。
- ★ 頻脈、顔面蒼白となる。
- ★ 足がもつれる・ふらつく・転倒する、突然座り込む・立ち上がれない 等

熱中症を疑う症状

意識障害の有無

あり  
(疑いも含む)

救急隊を要請

質問をして応答をみる

- ここはどこ?
- 名前は?
- 今何をしてる?

なし

- ★ 応答が鈍い。
- ★ 言動がおかしい。
- ★ 意識がない。
- ★ ペットボトルの蓋を開けることができない 等

涼しい室内への避難

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる。

水分摂取ができるか

できない

できる

水分塩分を補給する

- 0.1～0.2%食塩水  
あるいは  
スポーツドリンク
- 熱けいれんの場合は  
生理食塩水(0.9%)  
などの濃いめの食塩水  
を補給する。



症状改善の有無

改善しない

症状改善

経過観察

身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

効果的な冷却方法

- ① 氷水に全身をつける。
- ② ホースで水をかける。
- ③ ぬれタオルを体にあて扇風機で冷やす。

※ 迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!



病院へ!

体を冷やしながらか、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院へ一刻も早く搬送しましょう!!



平成30年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」パンフレットより改変