



熱中症を予防しよう！

予防のポイント

すいか！



す:水分補給 い:衣服の調節 か:環境整備

す:水分補給 → 運動する前に！ 休憩時に！

* 大量に汗をかいたら、塩分(スポーツドリンク)補給

い:衣服の調節 → 休憩のときはジャージを脱ぐ！ 衣服をゆるめて汗をふく！ 帽子の着用！

運動前に健康チェック！

- たっぷり睡眠をとりましたか？
- 朝食(昼食)はしっかり食べましたか？
- 体の調子は悪くありませんか？ → → おなかは痛くないか？ 下痢^{サリ}みではないか？
- 頭痛は痛くないか？ 気持ちが悪くないか？
- その他()

体調が悪いときは、事前に先生に
言ってください！

自分が・友達が大変！！

・けがをした！ ・体調が悪い！

近くの先生に
すぐ連絡！

〇〇部〇年の〇〇〇〇さんが、
〇〇(場所)で倒れています。
すぐに来てください。

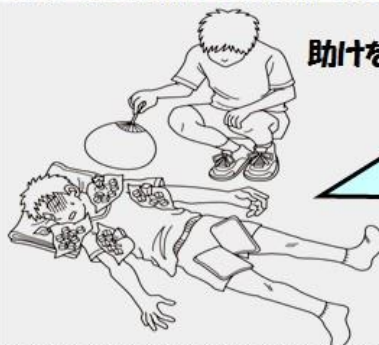
近くに先生がいない場合は、近くに
いる人に声をかけ、職員室の先生に伝
えてもらう。

** 動けるとき → → 職員室に行きます。

** 動けないとき → → なるべく日陰の涼しいところに移動して(移動させてもらって)



足を高くして、
あお向けに寝か
せ、頭への血流を
多くする。衣服を
ゆるめる。スポー
ツドリンクや食
塩水(0.2%)を
飲ませる。



助けを待ちます。

氷などで、太い
動脈のある、首や
わきの下、足の付
け根を冷やして、
体温を下げる。