

熱中症予防5か条

おすすめ!
アプリ

熱中症ナビ



熱中症アラート



- 1.暑い時無理な運動事故のもと
- 2.急な暑さは要注意(暑熱訓化)
- 3.失った水と塩分取り戻そう**
- 4.薄着ルックでさわやかに
- 5.体調不良は事故のもと

重要!

日本体育協会

《こんなところに注意！》



- ・気温35℃以上原則運動中止！
- ・屋内でも発生します！
- ・休み明けの運動は要注意！
- ・運動後急変することも！
- ・湿度が高い時も注意！
- ・体調が悪い時は無理しない！

熱中症の重症度

熱中症診療ガイドライン（日本救急医学会）

＜重症度＞

＜症状＞

＜対応＞

1度
応急処置
と見守り



めまい
大量発汗
あくび・筋肉痛
こむら返り(筋硬直)

応急処置

改善なければ医療機関へ

2度
医療機関
へ



頭痛、嘔吐
倦怠感・虚脱感
集中力・判断力の低下

応急処置と医療機関受診

動けない・水分飲めない
時は救急車要請

3度
入院



意識障害
けいれん発作 など

救急車要請

同時に応急処置

応急処置のポイント！

ポイント1

＜涼しい場所へ移動しましょう＞

ポイント2

＜体を冷やして体温を下げましょう＞

ポイント3

＜塩分や水分(スポーツドリンク)を補給しましょう＞

※嘔吐したり意識がない時は、気道に入る危険があるので飲ませない！