



運動・スポーツ時の

熱中症事故を防ごう!

暑熱環境下では、屋外・屋内を問わず、熱中症事故が発生します。特に、運動やスポーツをするときは、健康状態を自覚して、自分で水分・塩分の補給や休憩をこまめにとるなど、体調管理に注意しましょう。暑い中で無理に運動しても、トレーニングの質が低下する上、消耗が激しく、効果は上がりません。熱中症予防は、安全面だけでなく効果的トレーニングを行う上でも、大変重要です。

活動前の健康自己チェック表 (○×で回答)

疲れていない。	
朝食をきちんと食べた。	
今、熱がない。	
今、頭痛はない。	
今、胸痛・息苦しさはない。	
今、腹痛はない。	
今、手・足（関節を含む）に痛みはない。	
今、その他の体に痛みはない。	
現在、けがや病気で病院にかかっていない。	

「体育活動における熱中症予防 調査研究報告書」より

いつ起こる？熱中症！

野球、ラグビー、サッカー、柔道、剣道など幅広い種目（屋内外）で発生しています。

急に気温が上がったり、暑さが続くときは、誰でも熱中症になりやすい状況です。特に、肥満傾向の人が熱中症事故の7割以上を占めており、注意が必要です。

ランニング中、ダッシュの繰り返しなどで多く発生しています。

「×」が1つでもあれば、がまんしないで先生等に伝えよう！



みんなで見よう！映像資料（DVD）

「熱中症を予防しよう-知って防ごう熱中症-」

<https://www.jpnsport.go.jp/anzen/tabid/1765/Default.aspx>

YouTube 配信中!



～熱中症に対するすばやい対応事例～

野球部の練習中、グラウンドでランニングをしていたところ、具合が悪くなって、その場に座り込んだ。すぐに、校舎まで移動させて体を冷やしたが、水分も取れず意識がもうろうとしていたため、救急車を要請し、病院に搬送した。
(中2・男子)



(災害共済給付データより)

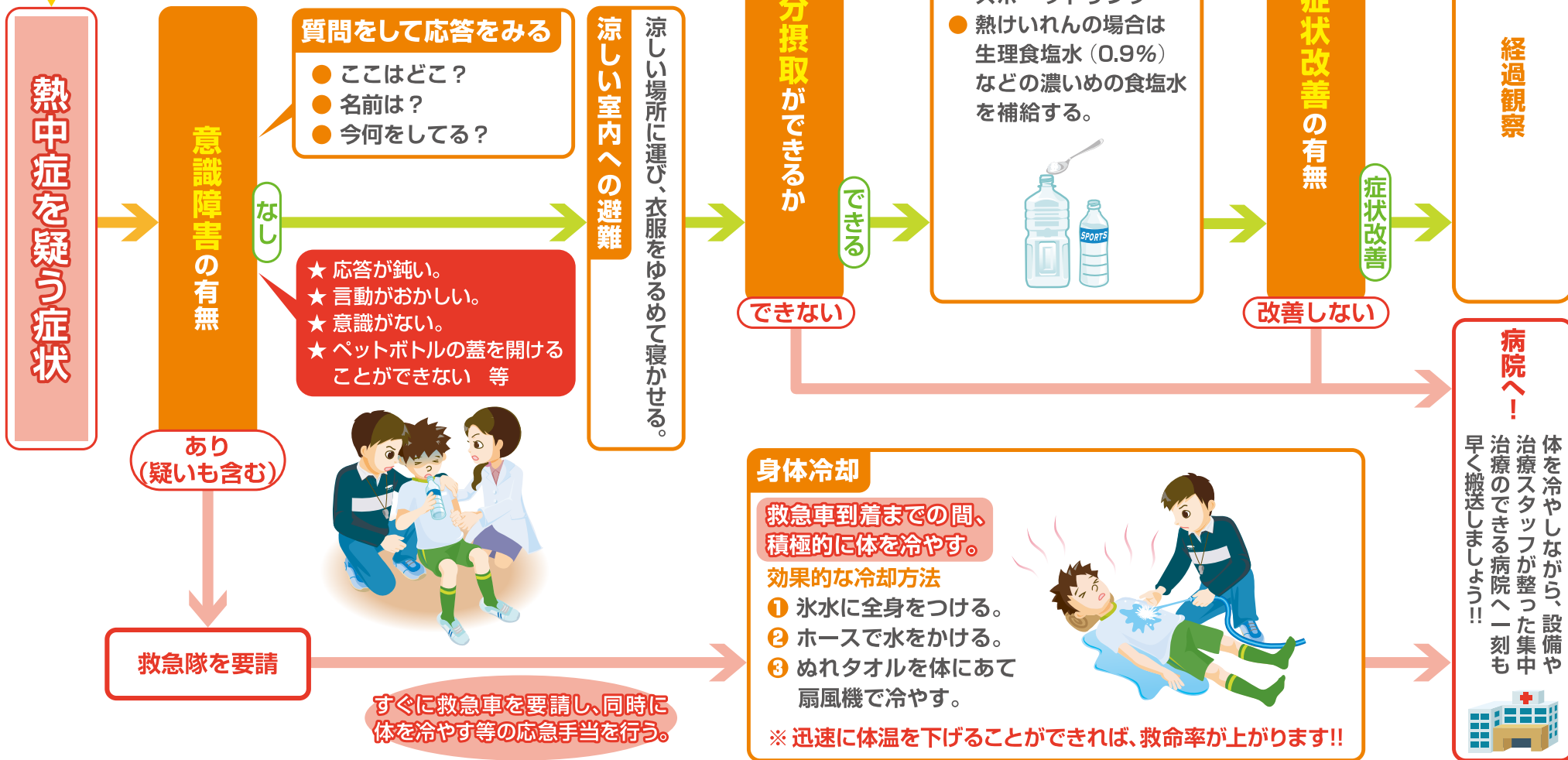
熱中症かも?と思ったら～熱中症対応フロー～

令和元年7月号

中学校・高等学校向け

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



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