



その症状
熱中症 かもしれません

頭痛

発熱

こむら返り

気持ち悪い

めまい

生あくび

だるい

集中力の
低下

大量の汗



- ・すぐ運動を中止してください。
- ・誰かに体調不良を伝えて助けを求めてください
- ・涼しいところに入って体を冷やしてください
- ・衣服をゆるめたり、マスクを外したりしてください
- ・水分補給してください(塩分の入ったもので)

水分を補給！！

・運動20分から30分前に250から500ミリリットルの水分をとろう



・運動中は15分に1回コップ1杯分の水分補給を。1時間に4回水分補給。1時間に500から1リットルをとろう。

・運動中は500ミリリットルの水に1つまみの塩を入れると熱中症の予防になります。

生徒さんからの質問

旗の意味がわかりませんか？

授業のある間は気温測定を1日に3回から4回しています。測定場所はグラウンド・体育館・テニスコートです。熱中症嚴重警戒温度ではグラウンドの朝礼台の所のポールに黄色の旗をかかげます。熱中症危険温度では赤い旗をかかげます。放送もかけますので、気にとめておいてくださいね。

| | 気温 | 暑さ指数 (WBGT) | 熱中症と運動 |
|--------|--------|-------------------------------|-----------------------------|
| 赤旗 | 35度以上 | 31度以上 | 運動は原則中止 |
| 黄色旗 | 31~35℃ | 28~31℃ | 嚴重警戒(激しい運動は中止) |
| | | | 激しい運動や持久走などの体温が上昇しやすい運動は避ける |
| | | | 運動する場合には頻繁に休息を取り水分塩分の補給を行う。 |
| 28~31℃ | 25~28℃ | 体力の弱い人、暑さに慣れていない人は運動中止 | |
| | | 警戒(積極的に休息) | |
| 24~28℃ | 21~25℃ | 激しい運動では30分おきに休息をとる。 | |
| | | 熱中症の危険が増すので積極的に休息を取り水分塩分補給をする | |
| 24℃未満 | 21℃未満 | 注意(積極的に水分) | |
| | | 熱中症の兆候に注意し運動の合間に水分塩分補給をする | |
| | | | ほぼ安全(適宜水分補給) |



健康のため水を飲もう講座



～からだと水の関係～

人間のからだの約60%は水分です。例えば体重60kgの成人男性の場合、約36kg分が水分となります。

人間は 1日に2.5Lの水が必要です

1日の水分摂取量

1.0L

0.3L

1.2L

2.5L

1日の水分排出量

1.6L

0.9L

2.5L



水分を20%失うと死亡の恐れ

5%失うと 集中力や判断力などの機能が低下します。

10%失うと 歩行の揺らぎ、意識不全などがおこります。

20%失うと 死に至ります。



のどの渇きは「脱水」の証拠



あと2杯、水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「就寝時」には水を飲みましょう。



熱中症の
応急処置



涼しい場所へ避難し、湿布を貼るよう



靴、わきの下、首などのつけつけを冷やそう



水分を補給しよう



こんな症状の場合は大急ぎ救急車を呼んでください！

- ・意識がはっきりしない
- ・吐きけや嘔吐
- ・めまいや立ちくらみ
- ・めまいや立ちくらみ
- ・めまいや立ちくらみ



熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう！

くわしくは：健康のため水を飲もう



主催：「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援：厚生労働省

「健康のため水を飲もう」推進委員会は、全国の水道事業者および各種団体・企業との協働により運営されています。