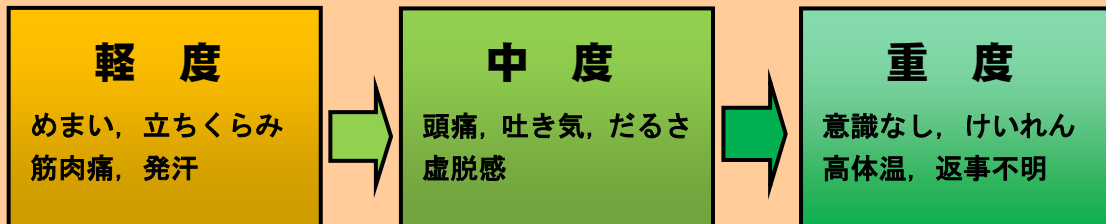


●ご存じですか？熱中症の予防・対処法●

これから、夏季に向かい高温（暑熱）・多湿環境下における熱中症等の被害が心配されます。下記の資料を参考の上、子どもたちの健康管理に留意されるようお願いいたします。

なお、熱中症予防に関する情報は、環境省熱中症予防情報サイトより得られますので参考にしてください。（<http://www.wbgt.env.go.jp/>）本資料は、環境省が作成した「熱中症～ご存知ですか？予防・対処法～」リーフレットを参考に作成しました。

熱中症の疑い



熱中症の予防

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れも影響します。気温が高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

帽子を着用しましょう。

涼しい服装を心がけましょう。

水分を計画的にとりましょう。（30～60分に1回50～200ml）

日陰を利用し、こまめに休憩をとりましょう。（冷水や冷タオル等使用）

運動の前に、体調（健康観察）を確認しましょう。

のどが乾いてからだと遅すぎます。早めの水分補給が大事です。

★熱中症になったら★

①休息をとる

・涼しいところで頭を低く、足を高く保ち、衣服をゆるめ必要に応じて脱がします。

②冷却・水分補給

・首、わきの下、足の付け根の動脈部を冷やし、スポーツ飲料等（0.2%程度の食塩水可）を1～5口、少量ずつ飲ませます。

③意識なし

救急車の要請と
応急処置



（問合せ先）
千葉県教育庁教育振興部
保健体育課 保健班
043-223-4092