



# 熱中症に注意!!

## 予防

- ① 水分・塩分補給を行う
- ② 通気性・速乾性の良い服にする

## 運動

- ① 気温 31℃以上：激しい運動中止  
気温 35℃以上：運動中止
- ② 睡眠不足・体調不良で運動しない

## 熱中症の症状と対応

### I 度：立ちくらみ，大量の汗，筋肉痛

- ① 涼しい日陰やクーラーのある部屋に移動
- ② 首，わき，太腿の付け根を氷で冷却，水を掛けあおぐ
- ③ 意識障害，吐気があれば経口補水液，スポーツ飲料  
自分で飲めないときは医療機関・救急車

### II 度：頭痛，吐き気，嘔吐

→ 医療機関で治療

### III 度：意識不明，応答が鈍い， 言動がおかしい

→ 救急車