



# 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：原則運動中止
- 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：めまい, 大量の汗, 筋肉痛, こむらがえり

- 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, 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, 吐気, 体がだるい

→ 医療機関で補液

III 度：意識もうろう, 反応鈍い,  
ふらつき, 歩行困難, 高体温

→ 救急車