



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、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、吐く

→医療機関で点滴

**III 度：意識がない、ぼんやりして応答が
変、真直ぐ歩けない、高体温、痙攣**

→救急車