

# 「熱中症警戒アラート」で運動中止！



マスク着用時は特に気を付けよう

- 予防**
- ① 水分・塩分補給を十分行う
  - 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  
環境省から熱中症警戒アラート発表で運動中止
  - 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・吐気がなければ経口補水液/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, 吐く

→ 医療機関で治療

III 度: 意識不明, ぼんやりし  
応答が変, 真っ直ぐ歩けない,  
痙攣 → 救急車