

STOP! 熱中症!



令和5年(2023年)6月  
北海道教育委員会

すいぶん

えんぶん

ほきゅう

# こまめに水分・塩分の補給を!

本道はこれから本格的な夏を迎えますが、道内の学校では既に熱中症疑いの事故が発生しています。熱中症は命に関わる危険な病態ですが、適切な対策をすることによって未然に防ぐことができます。水分・塩分の補給や暑さに備えた体づくりなど、熱中症の予防策を理解して、みんなで元気に暑い夏を乗り切りましょう!



## ● 熱中症は適切な予防方法を知っていれば防げます!

### こまめに水分・塩分を補給しましょう

#### ○ 暑いときは30分に1回以上程度の補給

- 暑いときは、こまめに水分(冷やした水がより効果的です)を補給しましょう!
- ※喉が渇いていなくても、30分に1回以上程度の補給をしましょう!
- 汗をたくさんかいた場合は、塩分も補給しましょう!
- ※長時間の運動では、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう!



### 暑さに備えた体づくりをしましょう

#### ○ 汗をかくくらいの運動の習慣化

- 体調に留意しながら外遊びやウォーキングを行うなど、日頃から汗をかく習慣を身に付け、暑さに強い体をつくりましょう!
- ※体が暑さに慣れるには、日頃から運動していても暑くなり始めてから2週間程度かかります。



### 暑いときは軽装で活動しましょう

#### ○ 透湿性や通気性のよい衣服を着用

- 透湿性や通気性のよい衣服を着用し、体から出る熱と汗をできるだけ早く逃がしましょう!
- ※暑い日は、濡らしたタオルを首にあてて、水を蒸発させることで、体を冷やすことができます。



## ● こんな条件の時には熱中症の危険が高まるので注意!

### 1 環境の条件

- 気温、湿度が高く、直射日光等が強く、風が無い時
- 気温が30℃以下の場合でも、湿度が60%以上の時
- 前日と比較して気温や湿度が急上昇した時

### 2 個人の条件

- 体力が低い人 ・体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満傾向の人



### 3 運動の条件

- 上記1の場合の激しい運動(屋内では剣道・柔道、屋外では野球・ラグビー・サッカーは要注意!)
- ランニングにおいては、短時間(30分程度)でも要注意

具合が悪くなった場合には、早めに運動をやめ、涼しい場所で水分・塩分を補給したり、安静にして体を休めたりして、その日の運動は控えましょう!

学校教育活動に当たっては、マスクの着用を求めないことを基本としています。  
熱中症は命に関わる重大な病態です。体育の授業や運動部活動などの運動時には熱中症のリスクが特に高まりますので、熱中症への対応を優先させましょう!  
※ただし、マスクをはずすことを強いることがないようにしてください。

