

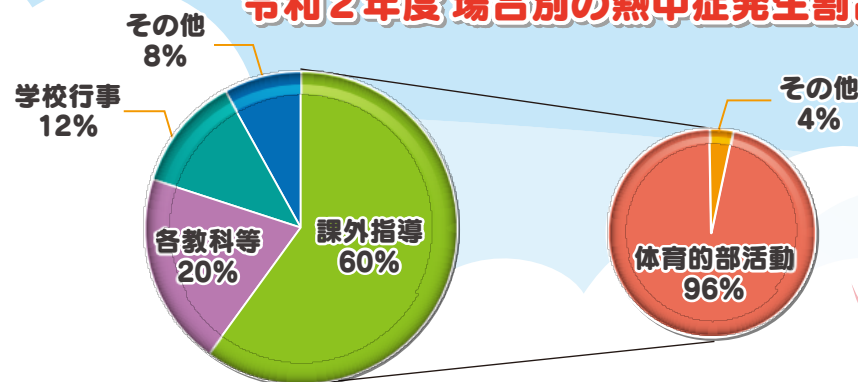
熱中症に注意しよう！

毎年多くの児童生徒等が熱中症になっており、令和2年度の発生件数は約3,000件以上あります。過去には死亡事故も発生しており、学校の管理下では運動部の活動中に発生しているケースが多いようです。正しく理解し、熱中症事故を予防しましょう。

こんなことに注意！

- ⚠ 35℃以上は原則運動中止！
- ⚠ 運動後に急変することもある！
- ⚠ 屋内でも発生する！
- ⚠ 湿度が高い時も注意！

令和2年度 場合別の熱中症発生割合

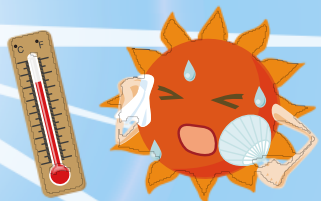


熱中症を疑う症状が現れたら…

- ★ めまい・失神
- ★ 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる。
- ★ 足がもつれる。ふらつく。転倒する。突然座り込む。立ち上がれない。等

先生に申し出て、すぐに活動を中止しよう！
涼しい場所で水分補給をし、体を冷やそう！
症状が改善しない場合は、救急車を呼んでもらおう！

参考：CAUTION CARD 熱中症編 / 令和2年度災害共済給付データ（医療費）より



熱中症を防ごう！

⚠️ 35℃以上は原則運動中止！

当日の最高気温は35.6度。部活動中(卓球)にめまいがあり、座って休んでいたが、徐々に頭痛と吐き気が強くなり、状態が悪化したため、救急車で病院に行った。(中1・女)

⚠️ 運動後に急変することもある！

テニスコートでのテニス部の活動終了後に、頭痛やめまい、息苦しさなどが生じたが、顧問等には申し出ず帰宅した。帰宅後に症状が悪化したため、保護者により救急車を要請し、医療機関を受診した。(高1・女)

⚠️ 死亡事故例もあります！

6月の野球部の練習で、100mダッシュをしているときに足がつったので、休憩した。その後、顧問が体調を確認してから、残りの100mダッシュを再開した。生徒は足がもつれるようになり、部員に抱えられてうつぶせに倒れ込む。救急車に収容、病院に搬送後、ICUで治療を行ったが、約1か月後に死亡した。(高2・男)



熱中症予防の原則5か条

- ① 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行う。
- ② 暑さに徐々に慣らしていく。
- ③ 個人の条件を考慮する。
- ④ 服装に気をつける。
- ⑤ 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をする。

熱中症月別発生件数(令和2年度データ)



自分の体調が悪く感じたら、または、友人の体調が悪く気づいたら、先生に申し出て、すぐに活動を中止しよう！



参考：令和2年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業「スポーツ事故対応ハンドブック（フローチャート編）」/「スポーツ事故防止ハンドブック（解説編）」/令和2年度災害共済給付データ（医療費）より