

熱中症を予防しよう

熱中症発生の要因

<p>1 環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気温・湿度の高さ ○直射日光、風の有無 ○急激な気温の上昇 	<p>2 主体</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体力・体格の個人差 ○健康状態、体調、疲労 ○暑さへの慣れ ▶暑熱順化 	<p>3 運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○運動の強度・内容 ○運動の継続時間 ○水分補給 ○休憩の取り方
---	--	--

○高湿度・急な気温上昇などには要注意！！
 ○暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意！！

熱中症の症状と対応

(参考：熱中症環境保健マニュアル2022)

<p>I度【軽症】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●めまい・失神 ●筋肉痛・筋肉の硬直 ●大量の発汗 	<p>1 涼しい場所へ避難 日陰やエアコンの効いた室内へ移動</p>
<p>II度【中等症】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●頭痛・吐き気・嘔吐 ●倦怠感・虚脱感 	<p>2 脱衣と冷却 衣服をゆるめて、身体を冷却する</p> <p>3 水分・塩分の補給 スポーツドリンクなどを補給</p> <p>▶中等症の症状が現れたり、軽症にすぐ改善が見られない場合、すぐに病院へ搬送する。</p>
<p>III度【重症】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●意識障害・けいれん ●高体温 	<p>意識がない・反応が鈍い といった症状は危険サイン！すぐに119番！！</p>

<p>1 水分・塩分を補給しよう</p> <p>登校前、休み時間、運動時等、こまめに水分・塩分を補給し休憩をとるようにしましょう。</p>	<p>2 バランスの良い食事をとろう</p> <p>バランスの良い食事を心がけて、1日に必要な水分や塩分を補いましょう。</p>	<p>3 睡眠時間を確保しよう</p> <p>夜間の睡眠環境を整え、しっかり眠りましょう。</p>
--	---	--

熱中症予防 6つのポイント

熱中症を予防するためには、登下校時を含め、自ら体調管理を行うことが大切です。

<p>4 涼しい服装にしよう</p> <p>帽子等により日差しを遮るとともに、風通しがよい服装を選びましょう。</p>	<p>5 互いに声をかけ合おう</p> <p>水分補給や休憩、体調管理について、互いに声をかけ合うようにしましょう。</p>	<p>6 クールダウンをしよう</p> <p>運動等の後は、クールダウンをするなど、体調を整えてその後の活動（登下校を含む）をしましょう。</p>
--	---	--

家庭での熱中症予防ガイド

◎都立学校において、WBGTが25以下でも熱中症の事案が発生しています。

【事例1】暑さに慣れていない時期に、体調不良の生徒が体育の授業等に参加していた。

【事例2】学校行事での昼休み中、準備等のため、食事や水分・塩分の摂取が十分でなかった。



○家庭でも日々の体調管理をお願いします。

○お子様と一緒に最高気温や暑さ指数を確認してください。

家庭での熱中症予防

01



登校前の水分・塩分補給
や学校への水分の持参
水分・塩分補給

02



バランスの良い食事
バランスの取れた食事
で体調を整える

03



睡眠時間の確保
睡眠環境の整備と
睡眠時間の確保

04



涼しい服装
風通しがよい服装や
帽子等の着用

05



体調管理
毎日の健康チェックと
体重測定で体調管理

06



情報収集
気温や暑さ指数などを
毎朝確認

参考情報サイト等

東京都熱中症対策ポータル（東京都環境局）東京都の熱中症の取組や基礎知識、ポスター等

熱中症予防情報・資料サイト（日本スポーツ振興センター）こどもの熱中症予防・対応に関する情報発信

LINEアプリを活用した情報配信（環境省）熱中症特別警戒アラート、熱中症警戒アラート、暑さ指数の情報配信

<参考>「熱中症対策ガイドライン（追補版）」（令和7年6月）

https://www.taiiku-kenko-edu.metro.tokyo.lg.jp/accident_prevention/heatstroke.html

令和7年6月 教育庁指導部指導企画課体育健康教育担当

