

# 熱中症に注意!

I 度: 立ちくらみ, 大量の汗, 筋肉痛



- ① 涼しい日陰やエアコンの効いた部屋に移動
- 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, 嘔吐



医療機関での治療が必要

III 度: 呼びかけに応えない・全身けいれん  
ぼんやりしている・まっすぐ歩けない



すぐに救急車を呼ぶ!!

熱中症警戒  
アラートに注意

気温31℃以上(暑さ指数28以上)

: 激しい運動中止

気温35℃以上(暑さ指数31以上)

: 運動中止

睡眠不足・体調不良で  
運動しない

予防

- ① 水分・塩分補給
- ② 通気性・速乾性の良い服, 帽子を使用
- ③ エアコン使用

参考: 環境省 熱中症環境保健マニュアル



保健管理センター (2023年度版)