

予防・事前の体調確認等が重要です！

- ☐ 日常の健康管理で熱中症を予防しましょう → 睡眠・食事・水分をしっかりとる！
- ☐ 責任者は、活動前に体調確認をしましょう → 風邪・発熱・嘔吐・下痢などの症状がないか。
- ☐ 単独練習・作業となる場合は、常に状況確認の連絡をとるようにしましょう。
- ☐ あらかじめ、休憩場所や熱中症様の症状が出た場合の対応方法・連絡方法を確認しましょう。

【熱中症の症状確認・初期対応】

熱中症の可能性があります！

全身の症状

高体温
大量の発汗
倦怠感

意識の状態

いつもと様子が違う
・返事がおかしい
・ぼーっとしている

腹部の症状

不快感、吐き気

頭部の症状

頭痛
めまい
ふらつき
失神
生あくび



筋肉の症状

痙攣
筋肉痛
筋肉に硬直
(こむら返り)

熱中症を疑う場合は活動・作業を中断し、体を冷やしましょう

- ・涼しい日陰やエアコンのきいた室内に移動し、衣服を緩め体を冷やす。
- ・水で濡らしたタオルで拭いたり、巻きつけて風を当てたりすることも有効。
- ・自分で水分がとれる場合は、経口補水液などで水分と塩分を補給。

※自分で水分がとれなければ、ただちに救急要請をする。

- ★意識の異常等がみられる場合には、**救急要請(119)**をする。
- ★判断に迷う場合は、救急安心センター事業(#7119)などの専門機関や医療機関に相談する。
- ★医療機関搬送までの間や休ませている間は、体調不良者を一人にしない。

○連絡体制を予め確認しておきましょう！すぐ対応できる責任者の連絡先を以下に記載しましょう。