

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れ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】

熱中症の可能性あります！

“いつもと違う”と思ったらすぐに周囲に声かけをしましょう

全身の症状

高体温
大量の発汗
倦怠感

腹部の症状

不快感
吐き気

意識の状態

いつもと様子が違う
返事がおかしい
ボーっとしている

頭部の症状

頭痛・めまい
ふらつき
生あくび・失神



筋肉の症状

けいれん・筋肉痛
筋肉の硬直
(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効いた室内に移動し、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。
- ・ 自分で水が飲める場合は、経口補水液やアイススラリー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。

- ★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。
- ★意識の異常などがみられる場合は、救急要請(119)する。

○連絡体制を予め確認し、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。

--