

# 熱中症事故を 予防するには…



## 夏は「すきか？」と 問いかけよう

### す 水分

活動前や活動中の  
水分補給時間確保

- 屋内外にかかわらず、  
こまめな水分補給と  
適宜な休息
- 校外学習では、  
水筒持参
- 水分は緑茶より水  
緑茶は利尿作用があり、  
水分補給効果が薄い  
※ミネラル豊富な麦茶がお奨め

### き 気温

気温の確認

- 【基準】
- 35℃以上(WBGT31)  
→ 運動原則中止
  - 31℃以上(WBGT28)  
→ 激しい運動中止
  - 28℃以上(WBGT25)  
→ 積極的に休息
- ※WBGTとは、熱中症を  
予防するための指標

### か 観察

健康観察

- 子どもに自分の体調  
を常に観察する習慣  
を身に付けさせる
- 子ども(活動を見学  
する子どもを含む)の  
様子や表情の随時  
確認
- 顔が赤く、ひどく汗  
をかいている児童・  
生徒は危険信号