

熱中症予防のために /



暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や
帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



⚠️ 「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分・塩分などを補給



表3-1 熱中症予防のための運動指針

WBGT (℃)	湿球温 (℃)	乾球温 (℃)	熱中症予防のための運動指針	
			運動は 原則中止	特別の場合以外は中止。
31	27	35	厳重警戒 激運動中止	激運動・持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分補給。 体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
28	24	31	警 戒 積極的休息	積極的に休息をとり、水分補給。激しい運動では、30分 おきぐらいに休息。
25	21	28	注 意 積極的水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。 運動の合間に水分補給。
21	18	24	ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。市 民マラソンなどではこの条件でも要注意。

(日本体育協会、1994より抜粋)

熱中症が疑われる時の応急処置 <フロー>

CHECK 1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・
頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・
けいれん・手足の運動障害・高体温)



YES

CHECK 2

意識が
ありますか？

NO

①
救急車を呼ぶ



※1

救急車が到着するまでの間
に応急処置を始めましょう。
意識がないのに、無理に水
を飲ませてはいけません。

YES

②

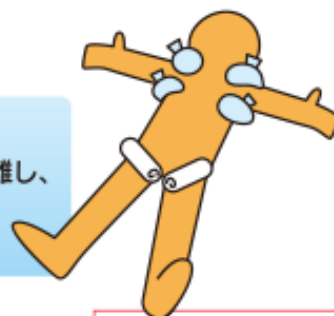
涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ
体を冷やす

CHECK 3

水分を自力で
摂取できますか？

NO

②
涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ
体を冷やす



水や濡れタオルで体を被い、風
を送る。氷のうなどがあれば、
首、腋の下、太腿のつけ根を
集中的に冷やしましょう。

YES

③

水分・電解質を
補給する



スポーツドリンク(ナトリウ
ムを100mℓあたり40～
80mg含んでいる飲料)や経
口補水液が有効です。

CHECK 4

症状がよく
なりましたか？

NO

医療機関へ



現場にいた人が付き添い、発症時の症状
を伝えましょう。

YES

※2

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら
帰宅しましょう