



熱中症を予防しよう



ねっちゅうしょうはっせい よういん
熱中症発生の要因

1



かんきょう

環境

- きおん・しつど たか
○気温・湿度の高さ
- ちよくしゃにっこう かぜ うむ
○直射日光、風の有無
- きゅうげき きおん じょうしょう
○急激な気温の上昇

2



しゅたい

主体

- たいりよく・たいかく こじんさ
○体力・体格の個人差
- けんこうじょうたい たいちょう ひろう
○健康状態、体調、疲労
- あつ な
○暑さへの慣れ
- しよねつじゅんか
▶ 暑熱順化

3



うんどう

運動

- うんどう きょうど・ないよう
○運動の強度・内容
- うんどう けいぞくじかん
○運動の継続時間
- すいぶんほきゅう
○水分補給
- きゅうけい と かた
○休憩の取り方



- こうしつど きゅう きおんじょうしょう ようちゅうい
○高湿度・急な気温上昇などには要注意！！
- あつ な ひと たいちょう わる ひと ようちゅうい
○暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意！！

ねっちゅうしょう しょうじょう たいおう
熱中症の症状と対応

ねっちゅうしょうかんきょうほけん
(参考：熱中症環境保健マニュアル2022)

I 度 けいしょう 【軽症】

- めまい・失神
しんしん
- きんにくつう きんにく こうちよく
●筋肉痛・筋肉の硬直
- たいりょう はっかん
●大量の発汗

1

涼しい場所へ避難

ひかげ ひかり かげ
日陰やエアコンの効いた室内へ移動

2

脱衣と冷却

いふく からだ れいきゃく
衣服をゆるめて、身体を冷却する

3

水分・塩分の補給

すいぶん えんぶん ほきゅう
スポーツドリンクなどを補給

ちゅうとうしょう しょうじょう あらわ けいしょう かいぜん
▶ 中等症の症状が現れたり、軽症にすぐ改善
が見られない場合、すぐに病院へ搬送する。

II 度 ちゅうとうしょう 【中等症】

- ずつう は け おうと
●頭痛・吐き気・嘔吐
- けんたいかん きよだつかん
●倦怠感・虚脱感

III 度 じゅうしょう 【重症】

- いしきしょうがい
●意識障害・けいれん
- こうたいおん
●高体温

意識がない・反応が鈍い

しやうじょう きかん
といった症状は危険サイン！
すぐに119番！！



1



すいぶん・えんぶん

水分・塩分を 補給しよう

とうこうまえ やす じかん うんどう
登校前、休み時間、運動
じどう すいぶん・えんぶん
時等、こまめに水分・塩分
ほきゅう きゅうけい
を補給し休憩をとるように
しましょう。

2

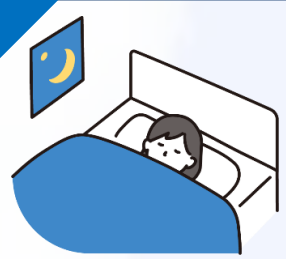


よ

バランスの良い 食事をとろう

よ しょくじ こころ
バランスの良い食事を心
にち ひつよう すいぶん
がけて、1日に必要な水分
えんぶん おぎな
や塩分を補いましょう。

3



すいみんじかん

睡眠時間を 確保しよう

やかん すいみんかんきょう ととの
夜間の睡眠環境を整え、
ねむ
しっかり眠りましょう。

ねっちゅうしょうよぼう



熱中症予防



6つのポイント



ねっちゅうしょう

よぼう

熱中症を予防するためには、登下校時を含め、
みずか たいちようかんり とう おこな たいせつ
自ら体調管理等を行うことが大切です。

4



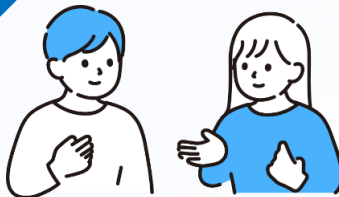
すず

ふくそう

涼しい服装に しよう

ぼうし とう ひざ さえぎ
帽子等により日差しを遮
かぜとお
るとともに、風通しがよい
ふくそう えら
服装を選びましょう。

5



たが

こえ

互いに声を かけ合おう

すいぶんほきゅう きゅうけい たいちようかん
水分補給や休憩、体調管
り 理について、互いに声をか
たが こえ
け合うようにしましょう。

6



クールダウンを しよう

うんどうとう あと
運動等の後は、クールダ
ウンをするなど、体調を整
たいちよう ととの
えてその後の活動（登下校
あ と かつどう とうげこう
を含む）をしましょう。

<参考>「熱中症対策ガイドライン（追補版）」（令和7年6月 東京都教育委員会）

https://www.taiiku-kenko-edu.metro.tokyo.lg.jp/accident_prevention/heatstroke.html

