

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