資料３

令和元年5月号 先生・顧問向け

体育・スポーツ活動中の 熱中症を予防しよう!!

熱中症は予防できる！ ー熱中症予防の５つの原則ー

1 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

2 暑さに徐々に慣らしていくこと

3 個人の条件を考慮すること

※肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人

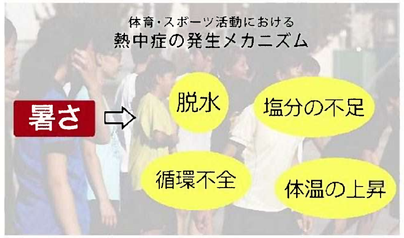
4 服装に気をつけること

※服装は軽装とし、吸湿性や通気性の良い素材にする。帽子をかぶる。

5 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止、必要な処置をすること

映像資料（DVD）「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」を作成しました！

「熱中症発生のメカニズム」、「発生してしまった場合の処置の留意点」等について、分かりやすく解説しています！パンフレットと併せてご活用ください！（学校安全Webからダウンロードできます！）



YouTube 配信中！

出典：平成 30 年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業
『熱中症を予防しよう―知って防ごう熱中症―』パンフレット及び映像資料（DVD）

パンフレット「学校屋外プールにおける熱中症対策」も事故防止の取組にご活用ください！