

ねっちゅうしょう

# 熱中症に 気をつけよう！



たいいくかん かせ とお  
体育館は、風が通りやすく  
ねつ  
熱がこもりやすくなります…！  
しつおん たが  
室温も高くなりやすいので  
しつぱく たいさく  
しっかり対策していきましょう！！

## こまめな体調チェック

たいちょう  
活動中に限らず、活動前後も  
体調チェックをしましょう！  
おも しょうじょう  
【主な症状】  
はっかん すつう は け  
発汗、頭痛、吐き気  
めまい、筋肉痛 など



## 活動時の水分補給

あせ たいない  
汗などで体内から  
すいぶん がぬ  
水分が抜けてしまうため、  
すいぶん えんぶん ほきゅう  
水分(塩分)補給もこまめに  
おこな  
行いましょう！！  
あらかじめ多めに  
おお  
準備しておきましょう！



## 冷却グッズを使おう！

れいきゃく  
冷却グッズを活用すると体温が下がり、  
ねっちゅうしょうぼう こうかてき  
熱中症予防に効果的です！！



## 症状の疑いがある時は…

しょうじょう うたが  
すぐに活動を取りやめ、  
ひつよう おう びょういん じゅしん  
必要に応じて病院を受診しましょう！

すいぶん えんぶんほきゅう  
水分・塩分補給

↓  
たいおん れいきゃく  
体温の冷却

↓  
びょういん じゅしん  
病院の受診



# 東出雲体育館