

知って防ごう熱中症！



熱中症の症状



I度

- めまい
- 筋肉の硬直
- 失神
- 手足のしびれ
- 筋肉痛
- 気分の不快



II度

- 頭痛
- 倦怠感
- 吐き気
- 虚脱感
- 嘔吐



III度

- II度の症状に加え、意識障害
- けいれん
- 手足の運動障害
- 高体温など

熱中症になってしまったら

- 涼しい場所へ移動して
体を冷やし、水分補給
- 首・脇の下・足の付け根を
冷やすと効果的

こんなときはすぐに救急搬送！

- II度で、自分で水分・塩分を
とれないとき
- III度の症状がある



熱中症予防のために

① こまめに水分補給

マスクをすると喉の渇きに気付きにくくなります。特に、運動前は喉が渇いていなくても水分補給をしましょう。水筒の準備をお願いします。

② 暑さを避ける

エアコンなどを使用して室内の温度を調整しましょう。また、締め切った室内での運動は避けましょう。

③ 服装の調節

通気性の良い服を選び、帽子や汗拭きタオルを準備しましょう。

防具を付ける運動では休憩中は防具や衣服を緩めて熱を逃がしましょう。

④ 日々の体調管理

毎朝の健康チェックとともに、体調不良時は無理をせずに休養をしましょう。

熱中症予防しよう



保護者の方へ

熱中症の疑いがある場合、症状が落ち着いても保護者の方へお迎えをお願いしています。下校時の再発を防ぐためです。ご理解、ご協力をお願いいたします。

子どものマスク着用について



人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合
においては、マスクを着用する必要はありません。
また、就学前のお子さんについては、
マスク着用を一律には求めていません。



就学児について

（小学校から高校段階）

マスク着用の必要がない場面



屋外

- ・人との距離が確保できる場合
 - ・人との距離が確保できなくても、
会話をほとんど行わないような場合
- <例> 離れて行う運動や移動
鬼ごっこなど密にならない外遊び
- <例> 屋外で行う教育活動（自然観察・写生活動等）

屋内

- ・人との距離が確保でき、
会話をほとんど行わないような場合
- <例> 個人で行う読書や調べたり考えたりする学習

学校生活

屋外の運動場に限らず、
プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際
※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう
※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

保育所・認定こども園・幼稚園等の

就学前児について

2歳未満

マスクの着用は推奨しません。

2歳以上の就学前の子ども

他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めて
いません。マスクを着用する場合は、保護者や周りの
大人が子どもの体調に十分注意した上で着用しましょう。



気をつける
ポイント

- ▶ 夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが必要ない場面では、
マスクを外すことを推奨します。
 - ▶ マスクを着用しない場合であっても引き続き、手洗い、
「密」の回避等の基本的な感染対策を継続しましょう。
- ※その他地域の状況に応じて、講じられている対策がある場合、それを踏まえ対応をお願いします。

