

◎熱中症の予防のために

- ①規則正しい生活を指導し、自律神経の健全な育成を促す
- ②活動中の十分な水分補給・休憩を指導計画に明記し、実行する
- ③朝の健康観察、活動中の健康観察で自走の心身の状態を把握する

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

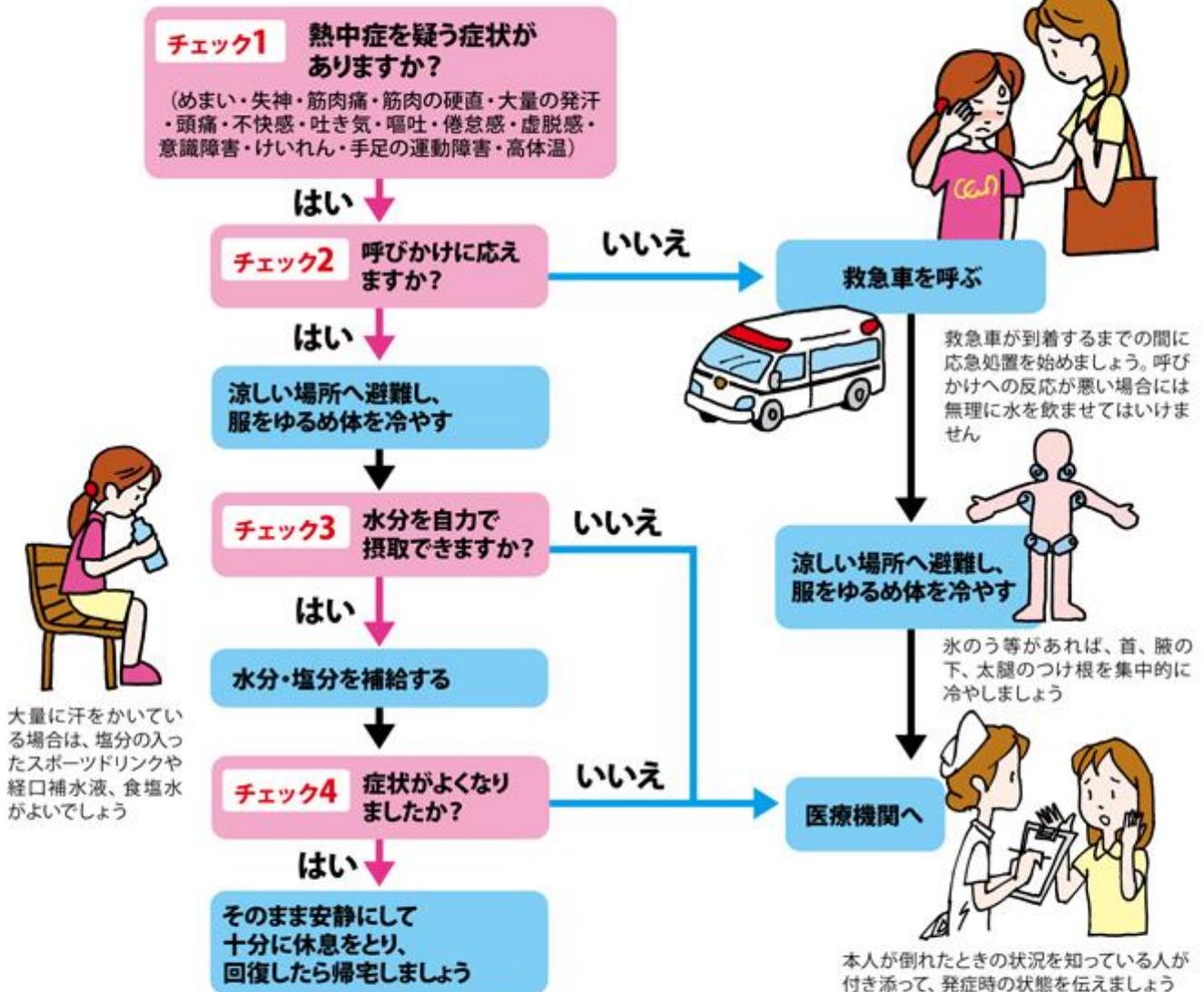


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか