

プールに行く前後の熱中症予防

見守る
方へ

プールで遊んだり泳いだりしている時は、水の中にいるため油断しがちですが実はたくさんの汗をかいています。いつの間にか脱水を起こしていることがありますので、運動によって失われる水分をこまめに補給する必要があります。熱中症は周りの人が顔色や汗のかき方に注意するなど、体調をこまめに気にかけることが大切です。

プールに行く前・入る前

水分・塩分ほ給や体を冷やすグッズを準備しよう



スポーツ
ドリンク



水



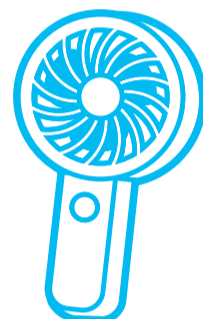
塩飴や塩分を含む
タブレット



氷枕・冷却剤



ネッククーラー

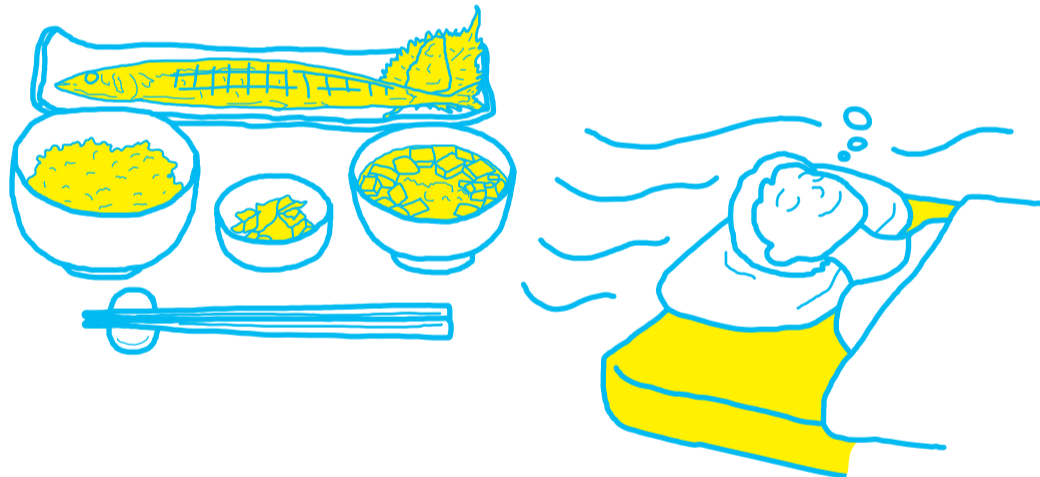


携帯型扇風機

プールに行く時（帰る時）も
日かげを選んで暑さを避けよう



規則正しい食事と十分な睡眠をとって
暑さに負けない体を作ろう



プールに行った後

かお
顔のほてり

めまい

は
吐き気



時間を置いて熱中症の症状が出る場合も
あります。

帰ったらできるだけ涼しい環境で体を休め、
少しでも気分が悪く感じたら、家族や友達、
先生など、周りの人にすぐに伝えましょう。



「熱中症ゼロへ」とは、熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまう方をゼロにすることを目標として一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。
公式サイト <https://www.netsuzero.jp/>

2026年度は下記のオフィシャルパートナー各社の協力により、啓発活動を実施します。

日本コカ・コーラ株式会社（アクエリアス、アクエリアス経口補水液）、株式会社空調服、カバヤ食品株式会社、佐藤製薬株式会社（ユンケルローヤルアクア、ユンケル）、花王株式会社、株式会社くらこん、パナソニック株式会社、ニューウェルブランズ・ジャパン合同会社、株式会社ワークマン（XShelter、ペルチエベスト）、株式会社しまむら（FIBER DRY、超COOL、COOL、ラクっと！快適）、合同会社ユー・エス・ジェイ、株式会社ケアリッツ・アンド・パートナーズ、いなばペットフード株式会社、株式会社ポーラメディカル、クラシエ薬品株式会社、味の素 AGF 株式会社、NTT テクノクロス株式会社

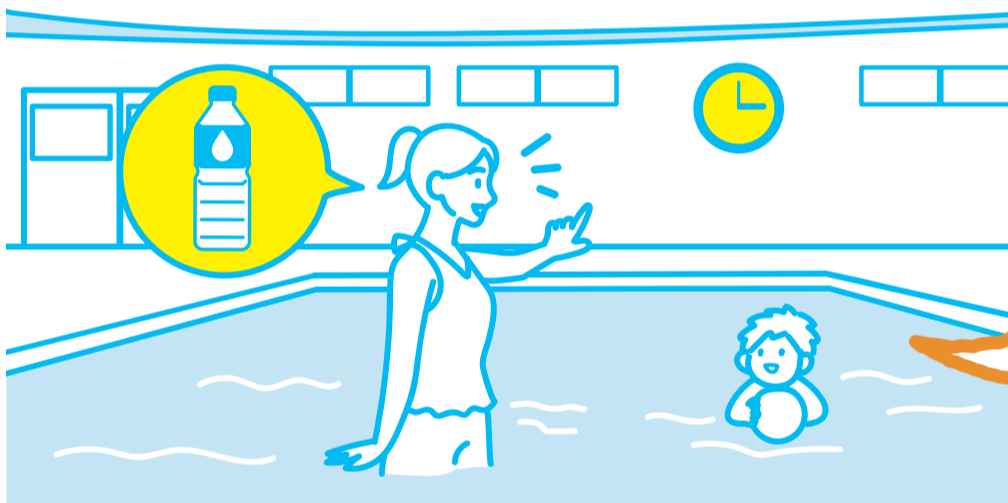
プールで遊ぶ・練習する時も 熱中症に気をつけよう!

約3割の施設でプール内やプールサイドなどで暑さによる体調不良を訴えた人がいました。(2020年～2024年)

※日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト調べ(2025年)

! 水分をこまめにとろう

のどが渴いていなくても、こまめに水分をとりましょう。
汗で失われる塩分も適度に補給しましょう。



! こまめに休もう

無理をしないことが大切です。



! 日ざしをよけよう

プールサイドも暑くなります。
見学者も熱中症対策をしましょう。

※更衣室も空調がない時、混んでいる時などは蒸し暑さに注意。



! 周りの人を 気にかけてよう

少しでも気分が悪そうな人がいたら、
すぐに周りの大人に伝えましょう。

 熱中症ゼロへ[®]
2026

「熱中症ゼロへ」とは、熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまふ方をゼロにすることを目標として一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。
公式サイト <https://www.netsuzero.jp/>

2026年度は下記のオフィシャルパートナー各社の協力により、啓発活動を実施します。

日本コカ・コーラ株式会社(アクエリアス、アクエリアス経口補水液)、株式会社空調服、カバヤ食品株式会社、佐藤製薬株式会社(コンケルローヤルアクア、コンケル)、花王株式会社、株式会社くらこん、パナソニック株式会社、ニューウェルブランズ・ジャパン合同会社、株式会社ワークマン(XShelter、ペルチエベスト)、株式会社しまむら(FIBER DRY、超COOL、COOL、ラクっと!快適)、合同会社ユー・エス・ジェイ、株式会社ケアリッツ・アンド・パートナーズ、いなばペットフード株式会社、株式会社ポーラメディカル、クラシエ薬品株式会社、味の素AGF株式会社、NTTテクノクロス株式会社