

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

ねっちゅうしょう
熱中症とは…

あつくてムシムシする^{ところ}に長い時間^{なが}いた^{じかん}時に、あたまがいたくなったり、^{からだ}体がぐったりするなどのじょうたいになること

5月^{あつ}の暑い日・梅雨^{つゆ}の晴れ間^ま・梅雨^{つゆ}明け^あ・夏休み^{なつやすみ}明け^あなど、^{からだ}体が暑さに慣^{あつ}れていないのに気温^{きおん}が急^{きゆう}に上^あがるときには特に危険^{きけん}です。

ねっちゅうしょう ■熱中症のしょうじょう

<かるい しょうじょう>

- ・あたまがボーッとする
- ・きんにくつう
- ・きぶんがわるくなる

- ・あたまがいたい
- ・はき^け気
- ・体^{からだ}がだるい

<おもい しょうじょう>

- ・けいれん
- ・体^{からだ}があつい
- ・いしきがない

ねっちゅうしょう ■熱中症にならないようにするためには、どうすればいいの？

まずは、毎日^{まいにち}、ほどよく体^{からだ}を動かし、バランスのよい食事^{しょくじ}やしっかりとした睡眠^{すいみん}をとり、暑^{あつ}さに負けない体づくりをしましょう！暑^{あつ}さになれるまでの1週間^{しゅうかん}くらいは、無理^{むり}な運動^{うんどう}はやめて、少し^{すこし}ずつに体^{からだ}を慣らすようにしましょう。

- ① しんどい^{おも}なと思ったら、すぐ^{ひと}にまわりの人につたえましょう！



あついよー
しんどいよー

- ② WBGT(暑^{あつ}さ指数^{しすう})31度以上では、外^{そと}でのうんどうをやめてください！



あついときの
うんどうは
やめよう！

- ③ こまめに水分^{すいぶん}をとりましょう！

あせをたくさんかくときは、こまめに休^{きゆう}けいをして水分^{すいぶん}をとろう！



- ④ 外^{そと}に出るときは、かならずぼうしをかぶろう！



ふくはかるい
ものがいいね！

■友だちがしんどそうにしていたら、どうすればいいの？

- ① ちかくにいるおとなの人^{ひと}をよびましょう！



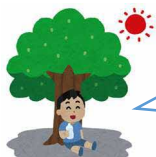
〇〇さんが
しんどそうに
してるよー！

- ② すずしい所^{ところ}で休^{やす}ませましょう！

クーラーにあたると
きもちいい！



- ③ 水分^{すいぶん}をとらせましょう！



すずしいところで
自分^{じぶん}でのませるように
してね！

- ④ 体^{からだ}をひやしてあげましょう！



くびやわき、太もも^{ふと}を
ひやすときもちいい！