

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 暑くてムシムシする ところ なが じかん とき ひ お だいちょうふりょう
5 月の暑い日・梅雨の晴れ間・梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れてい
ないのに気温が急上昇するときには特に危険です。

■熱中症の症状

<軽い症状>

- ・立ってフラフラする
- ・きん肉つう
- ・気分が悪くなる

- ・頭がいたい
- ・はき
- ・体がだるい

<重い症状>

- ・けいれん
- ・体が熱い
- ・意識がない

■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、ほどこよく体を動かし、バランスのよい食事やしっかりと睡眠をとり、暑さに負けない体づくりを
しましょう！暑さになれるまでの1週間くらいは、無理な運動はやめて、少しずつ体を慣らすようにしましょう。

- ① しんどいと思ったら、すぐに 周りの人に
伝えましょう！

しんどいと思ったらすぐに、先生や友だちに
伝えましょう。



- ③こまめに水分をとみましょう！

WBGT（暑さ指数28℃になる日が続く7月
～9月の時期は、水分をこまめにとります。



- ②WBGT（暑さ指数）31度以上では 外での
運動をやめてください！

屋内（体育館）活動はWBGT（暑さ指数）
や天気予報等を活用しながら、対策をとり
活動します。



- ④服装や身につけているものに 気をつけま
しょう！

服装は軽装で、風通しのよいものを身につけ
るようにしましょう。また、帽子等で直射
日光を防いでください。



■友だちがしんどそうにしていたら、どうすればいいの？

- ① 近くにいる大人の人をよびましょう！

近くに大人がいないときは、
救急車を呼びましょう。



- ②すずしい所で休ませましょう

風がふく日かげや、クーラーが効い
ている部屋で休ませましょう。



- ③水分をとらせましょう

冷たい水を持たせて、自分で飲んでもらい
ます。たくさん汗をかいている場合は、
経口補水液やスポーツドリンク等を
飲むようにしましょう。



- ④体をひやしてあげましょう

服や下着の上から少しずつ、
ひやした水をかけたり、
氷でわきの下、もものつけねを
ひやしたりしてあげましょう。

