

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所に長い時間いた時に、あたまがいたくなったり、
体がぐったりするなどのじょうたいになること

■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
- はき気
- 体がだるい

<おもい しょうじょう>

- けいれん
- 体があつい
- いしきがない

■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？

① しんどいと思ったら、すぐにまわりの人
につたえましょう！



あついよー
しんどいよー

② WBGT(暑さ指数)31度以上では、外での
うんどうをやめてください！



あつときの
うんどうは
やめよう！

③ こまめに水分をとりましょう！

あせをたくさんかくとき
は、こまめに休けいをして
水分をとろう！



④ 外に出るときは、かならずぼうしをかぶろう！



ふくはかるい
ものもいいね！

■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 すずしい所で休ませましょう！

クーラーに
あたる時もち
いい！



③ 水分をとらせましょう！



すずしいところで
自分でのませるよう
にしてね！

④ 体をひやしてあげましょう！



くびやわき、
太ももを
ひやすときもちいい！