

# 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<sup>ところ</sup>所に<sup>なが</sup>長い時間<sup>じかん</sup>いた<sup>とき</sup>時に、あたまがいたくなったり、<sup>からだ</sup>体がぐったりするなどの<sup>しょうたい</sup>し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<sup>け</sup>気<sup>からだ</sup>
- 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しんどいな<sup>おも</sup>と思ったら、すぐに<sup>ひと</sup>まわりの人につたえましょう！



あついよー  
しんどいよー

②WBGT(暑さ指数)<sup>あつ</sup>31度以上では、<sup>どいじょう</sup>外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<sup>すいぶん</sup>水分をとりましょう！

あせをたくさんかくときは、  
えんぶんタブレットも  
なめよう！



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<sup>ところ</sup>所で<sup>やす</sup>休ませましょう！

クーラーに  
あたると  
気持ちいい！



③水分を<sup>すいぶん</sup>とらせましょう！



すずしいところで  
自分<sup>すいぶん</sup>でのませるよう  
にしてね！

④<sup>からだ</sup>体をひやしてあげましょう！



くびやわき、<sup>ふと</sup>太ももを  
ひやすときもちいい！