

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 たいちょうふりょう
暑くてムシムシする所に長い時間いた時に引き起こされる体調不良のこと

■熱中症の症状

かる しょうじょう
＜軽い症状＞

- 立たっていてフラフラする
- きん肉にくつう
- 気分きぶんが悪わるくなる

- 頭あたまがいたい
- はきけ気
- 体からだがだるい

おも しょうじょう
＜重い症状＞

- けいれん
- 体からだが熱あつい
- 意識いしきがない

■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しんどいなと思おもったら、すぐ
まわ ひと につた
周りの人に伝えましょ！

しんどいなと思おもったらすぐ、せんせいやとも
につた にかこう けいこうほすいえき
に伝えましょ。学校には経口補水液や塩分
タブレットを用意よういしています。



②WBGT(暑あつさ指数どいじょう)31度以上では
そと うんどう
外での運動をやめてください！

きょうしつ たいいくかん
教室や体育館ではWBGT(暑あつさ指数しすう)
31℃以上の時はエアコンをつけて活動
31
します。



③こまめに水分すいぶんをとりましょ！

WBGT(暑あつさ指数しすう)28℃以上になる日ひがつづく7
がつ がつ しき すいぶん
月～9月の時期は、水分をこまめにとります。汗を
たくさんかく時は、塩分えんぶんタブレット等をなめて、
えんぶん
塩分をとるようにしましょ。



④服装ふくそうや身みにつけているものに
き
気をつけましょ！

ふくそう けいそう かせとお
服装は軽装で、風通しのよいものを身みにつけ
るようにしましょ。また、帽子等ぼうしとうで直射ちやくしゃ
日光にっこうを防ふせいでください。



■友だちがしんどそうにしていたら、どうすればいいの？

①近くちかにいる大人おとなの人ひとをよびましょ！

ちか おとな
近くに大人おとながいない時は、救急車きゅうきゅうしゃをよ
びましょ。



②すずしい所ところで休やすませましょ

かせ
風がふくひかげや、クーラーが効きいている
部屋へやで休やすませるようにしましょ。



③水分すいぶんをとらせましょ

つめ みず も
冷たい水みずを持たせて、自分じぶんで飲のんでもらいま
す。たくさん汗あせをかいている場合は、経口補水液けいこうほすいえきやスポーツドリンク等のを飲のむようにし
ましょ。



④体からだをひやしてあげましょ

ふく したぎ うえ すこ
服ふくや下着したぎの上から少すこしずつ、ひやした水みずをか
けたり、氷こでわきの下した、太もものつけねをひ
やしたりしてあげましょ

