小学校４～６年生用

熱中症を予防しよう！

熱中症とは・・・ 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

＜軽い症状＞
- 立っていてフラフラする
- きん肉つう
- 気分が悪くなる

- 頭がいたい
- はき気
- 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？

①しんどいなと思ったら、すぐに周りの人に伝えましょう！

しんどいなと思ったらすぐに、先生や友だちに伝えましょう。学校には経口補水液や塩分タブレットを用意しています。

②WBGT（暑さ指数）31度以上では外での運動をやめてください！

教室や体育館ではWBGT（暑さ指数）３１℃以上の時はエアコンをつけて活動します。

③こまめに水分をとりましょう！

WBGT（暑さ指数）２８℃以上になる日が続く７月～9月の時期は、水分をこまめにとります。汗をたくさんかく時は、塩分タブレット等をなめて、塩分をとるようにしましょう。

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時は、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るようにしましょう。

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、太ももつけねをひやしたりしてあげましょう

箕面市教育委員会