

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^{ところ}に長い時間いた^{なが}時に、あたまがいたくなったり、^{からだ}体がぐったりするなどのじょうたいになること

5月の暑い^{あつ}日・梅雨^{つゆ}の晴れ間^{はれま}・梅雨明け^{つゆあけ}・夏休み明け^{なつやすあけ}など、体が暑さに慣れていないのに気温が急に上がるときには特に危険です。

ねっちゅうしょう ■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^け気
- ・体^{からだ}がだるい

<おもい しょうじょう>

- ・けいれん
- ・体^{からだ}があつい
- ・いしきがない

ねっちゅうしょう ■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、ほどよく体を動かし、バランスのよい食事やしっかりとした睡眠^{すいみん}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^{しゅうかん}くらいは、無理^{むり}な運動^{うんどう}はやめて、少しずつ^{すこし}に体を慣らすようにしましょう。

- ① しんどい^{おも}なと思ったら、すぐにまわりの人^{ひと}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^{そと}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 こまめに水分^{すいぶん}をとりましょう！

あせをたくさんかくときは、こまめに休^{きゅう}けいをして水分^{すいぶん}をとろう！



- ④ 外^{そと}に出るときは、かならずぼうしをかぶろう！



ふくはかるい
ものがいいね！

■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^{ひと}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^{ところ}で休^{やす}ませましょう！

クーラーにあたると
きもちいい！



- ③ 水分^{すいぶん}をとらせましょう！



すずしいところで
自分^{じぶん}でのませるように
してね！

- ④ 体^{からだ}をひやしてあげましょう！



くびやわき、太もも^{ふともも}を
ひやすときもちいい！