

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ところに長い時間ながいた時に、あたまがいたくなったり、
体からだがぐったりするなどのじょうたいになること

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？

① しんどいおもなと思ったら、すぐひとにまわりの人
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、こまめに休きゆうけいをして
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ひと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 すずしい所ところで休やすませましょう！

クーラーに
あたる時もち
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、太ももふとを
ひやすときもちいい！