

# 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、こまめにきゅう休けいをして  
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ませましょう！

クーラーに  
あたるやすときもち  
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、ふと太ももを  
ひやすときもちいい！