

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 暑い体調不良のこと

■ 熱中症の症状

<軽い症状>

- ・ 立たっていてフラフラする
- ・ きん肉にくつう
- ・ 気き分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

<重い症状>

- ・ けいれん
- ・ 体からだがあつ熱あつい
- ・ 意い識しがない

■ 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。



② WBGT(暑さ指数)31度以上では 外での
運動をやめてください！

屋内(体育館)活動はWBGT(暑さ
指数)や天気予報等を活用しながら、
対策をとり活動します。



③ こまめに水分をとりましょう！

WBGT(暑さ指数)28℃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。



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 ず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、
経口保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、ものつけ
ねをひやしたりしてあげましょう。

