

# 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 暑い所(ところ)に長い時間(ながじかん)いた時に引き起こされる(ときひお)体調不良(たいちようふりょう)のこと

## ■ ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

### かる しょうじょう ＜軽い症状＞

- ・ 立(た)ってフラフラする
- ・ きん肉(にく)つう
- ・ 気分(きぶん)が悪(わる)くなる

- ・ 頭(あたま)がいたい
- ・ はき気(け)
- ・ 体(からだ)がだるい

### おも ＜重い症状＞

- ・ けいれん
- ・ 体(からだ)が熱(あつ)い
- ・ 意識(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(まわ)に 周り(ひと)の人に  
つた 伝え(つた)ましょう！

しんどい(おも)なと思ったらすぐ(まわ)に、先生(せんせい)や友(とも)だ  
ち(つた)えましょう。

② WBGT(あつ 暑さ(あつ)指数(しすう))31度(ど)以上(いじょう)では 外(そと)での  
うご 運動(うご)をやめて(やめて)ください！

おくない 屋内(たいうく) (たいいくかん) 活動(かつどう)はWBGT(あつ  
暑さ(あつ)指数(しすう)) や天気(てんき)予報(よほう)等(とう)を活用(かつよう)しながら、  
たいさく 対策(たいさく)をとり(かつどう)活動(かつどう)します。



**31**

③ こまめに(すいぶん)水分(すいぶん)をと(と)りましょう！

WBGT(あつ 暑さ(あつ)指数(しすう))28℃(にんご)になる(なる)白(しろ)が(は)続(つ)く  
7月(しちがつ)～9月(くうがつ)の(の)時期(じき)は、水分(すいぶん)を(と)こまめに(と)り  
ます。



④ 服装(ふくそう)や身(み)につけて(つけて)いるもの(もの)に 気(き)をつ(つ)け(つけ)ましょう！

ふくそう 服装(ふくそう)は(けいそう)軽装(けいそう)で、(かぜとお)風通(かぜとお)し(し)の(の)よ(よ)い(い)もの(もの)を(を)身(み)につ(つけ)  
る(る)よう(よう)に(に)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。また、(ぼうしとう)帽子(ぼうしとう)等(とう)で(で)直(ちやく)射(しゃ)  
にっこう 日光(にっこう)を(を)防(ふせ)い(い)で(で)くだ(くだ)さい。



## ■ しとも 友(とも)だち(ち)が(が)しんど(しんど)そう(そう)に(に)して(して)いた(いた)ら(ら)、どう(どう)す(す)れ(れ)ば(ば)い(い)い(い)の(の)？