

# 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 たいちようふりよう  
暑くてムシムシする所に長い時間いた時に引き起こされる体調不良のこと

## ■ 熱中症の症状

### <軽い症状>

- ・ 立たっていてフラフラする
- ・ きんにく肉つう
- ・ 気きぶんが悪わるくなる

- ・ 頭あたまがいたい
- ・ はけき
- ・ 体からだがだるい

### <重い症状>

- ・ けいれん
- ・ 体からだがあつ熱い
- ・ 意識いしきがない

## ■ 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 周りまわの人に  
伝つたえましょう！

しんどいなと思ったらすぐに、先生せんせいや友ともだ  
ちに伝つたえましょう。



② WBGT(暑さ指数)31度以上では 外そとでの  
運うんどう動をやめてください！

屋内おくない(体育館)活動はWBGT(暑さ  
指数)や天気予報等てんきよほうとうを活用かつようしながら、  
対たいさく策をとり活動かつどうします。



③ こまめに水分すいぶんをとりましょう！

WBGT(暑さ指数)28℃になる日ひが続つづく  
7月7がつ～9月9がつの時期じきは、水分すいぶんをこまめにとり  
ます。



④ 服装ふくそうや身につけているものに 気きをつけましょう！

服装ふくそうは軽装けいそうで、風通かぜとおしのよいものを身みにつけ  
るようにしましょう。また、帽子等ぼうしとうで直射ちやくしゃ  
日光にっこうを防ふせいでください。



## ■ 友だちがしんどそうにしていたら、どうすればいいの？

① 近くちかにいる大人おとなの人ひとをよびましょう！

近くちかに大人おとながいない時は、救急車きゅうきゅうしゃを呼よ  
びましょう。



② ずずしい所ところで休やすませましょう

風かぜがふく日ひかげや、クーラーが効きいている  
部屋へやで休やすませるようにしましょう。



③ 水分すいぶんをとらせましょう

冷つめたい水みずを持たせて、自分じぶんで飲のんでもらい  
ます。たくさん汗あせをかいている場合ばあいは、

経口保水液けいこうほすいえきやスポーツドリンク等とうを飲のむ  
ようにしましょう。



④ 体からだをひやしてあげましょう

服ふくや下着したぎの上うへから少すこしずつ、ひやした水みず  
をかけたり、氷こおりでわきの下した、ものつけ  
ねをひやしたりしてあげましょう。

