

# 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に長い時間いた時に、あたまがいたくなったり、  
体がぐったりするなどのじょうたいになること

## ■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
- はき気
- 体がだるい

### <おもい しょうじょう>

- けいれん
- 体があつい
- 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 しんどいと思ったら、すぐにまわりの人  
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、外での  
うんどうをやめてください！



あつときの  
うんどうは  
やめよう！

③ こまめに水分をとりましょう！

あせをたくさんかくとき  
は、こまめに休けいをして  
水分をとろう！



④ 外に出るときは、かならずぼうしをかぶろう！



ふくはかるい  
ものもいいね！

## ■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 すずしい所で休ませましょう！

クーラーに  
あたる時もち  
いい！



③ 水分をとらせましょう！



すずしいところで  
自分でのませるよう  
にしてね！

④ 体をひやしてあげましょう！



くびやわき、  
太ももを  
ひやすときもちいい！