

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。

