

熱中症に気をつけましょう

児童生徒用

こんな時は**注意**しよう

あたま いた ねつ で け きぶん わる あたま
頭が痛い、熱が出てくる、くらくらする、はき気がする、気分が悪い、頭が
ぼんやりする、やる気が起きない、しんどいなど

ねっちゅうしょう じゅうしょう しぼう びょうき
熱中症は重症になると死亡することもある**怖い病気**

ねっちゅうしょう
こんなときは**熱中症**になりやすい

- ① **とても蒸し暑いときや、急に気温があがったとき**
あつさや湿度に慣れていないと熱中症になりやすい
- ② **体調が悪いとき**（かぜ気味など）
- ③ **クラブ活動や体育のとき**
ランニングやダッシュなどの繰り返し練習中におきる場合が多い
- ④ **朝食抜きや寝不足のとき**
よく寝て、朝ごはんをしっかりと食べる
- ⑤ **とても蒸し暑いときに、マスクをしているとき**



あつ
暑さをさけること

- 1 帽子を必ずかぶる。
- 2 ネッククーラー・日傘・雨傘を使用する。
- 3 20分～30分に1回は休憩をとる。
- 4 日陰を使って過ごす。
- 5 通気性のよい、汗を吸いやすく、汗にぬれてもすぐ乾く服を着る。
- 6 保冷剤、氷、つめたいタオル（水にぬらしたタオル）で体を冷やす。
- 7 屋外では、人と十分な距離をとってマスクをはずす。



すいぶんほきゅう
こまめに水分補給をする

しつない がいしゅつじ のど
室内でも、外出時でも、喉がかわ
いてなくても20分～30分に1回
は少量でいいので、水分、塩分を
補給する。

かん
からだがおかしいと感じたら

- 1 涼しい場所へ移動する。
- 2 体を冷やす。
(首周り、脇の下、足の付根等)
- 3 水分補給をする。
(軽く口に水を含む程度)
- 4 近くの人に助けを求める。