

熱中症に気をつけましょう

こんなときは注意しよう！

あたま いた ねつ で け
頭が痛い 熱が出てくる くらくらする、はき気がする

きぶん わる あたま き お
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

熱中症は重症になると死亡することもあります。

こんなときに熱中症になりやすい

• **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

• **体調が悪いとき（かぜ気味など）**

• **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ことが多い

• **朝食抜きや寝不足のとき**

よく寝て、朝ごはんをしっかり食べる



熱中症にならないためにできること

1 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。

2 帽子を必ずかぶる。

3 ネッククーラー・日傘・雨傘を使用する。

4 20分～30分に1回は休憩をとる。

5 日陰を使って過ごす。

6 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。

7 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。

8 マスクをしている場合、運動するときはマスクをはずす。登下校など、暑さで息苦しく感じるときは、マスクをはずす。



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、足の付根など）

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。



子どもの熱中症に気をつけてください

こんなときに特に熱中症になりやすい

- **とても蒸し暑いときや、急に気温があがったとき**
暑さや湿度に慣れていないと熱中症になりやすい
- **体調が悪いとき**（かぜ気味など）
- **朝食抜きや寝不足のとき**
（よく寝て、朝ごはんをしっかり食べさせてください）

注意！！
家の中でも熱中症になることがあります。

熱中症は重症になると死亡することもあります。

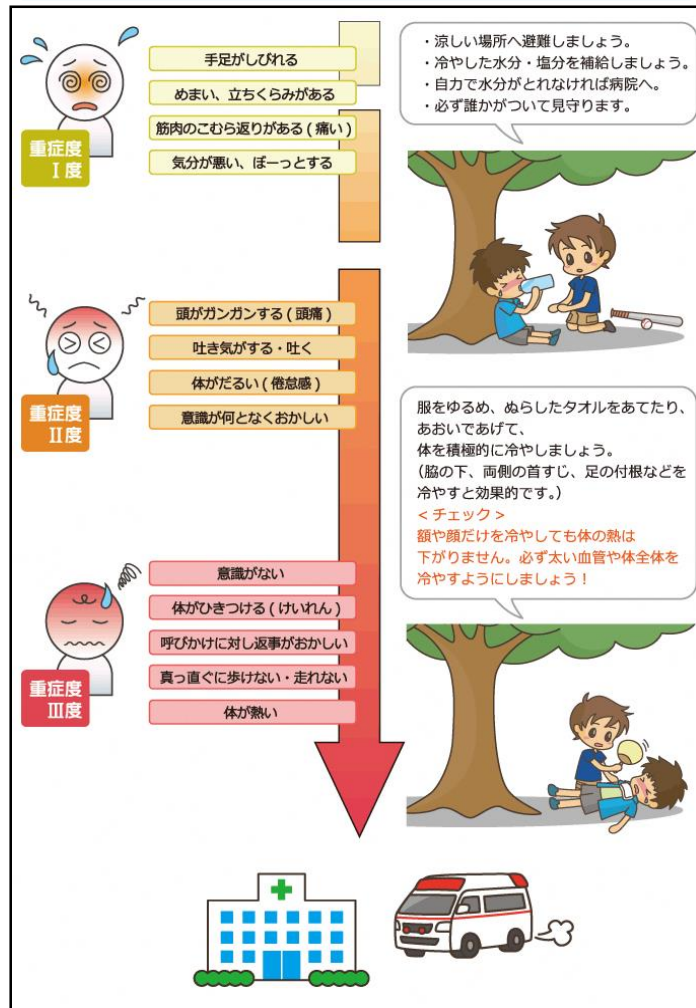
熱中症を予防する

- ①室内でも、外出時でも、喉がかわいてなくても20分～30分に一度は少量でもいいので、水分、塩分を補給する。
- ②外出時は、帽子を必ずかぶる。
- ③登下校時には、ネッククーラー・日傘・雨傘を使用する。
- ④こまめに休憩をとる。
- ⑤直射日光を避け、日陰で過ごす。
- ⑥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。
- ⑦マスクをしている場合、運動するときはマスクをはずす。登下校など、暑さで息苦しいと感じるときは、マスクをはずす。

からだがおかしいと感じたら

- 1 涼しい場所へ移動させる。
- 2 保冷剤や氷、冷たいぬれたタオルで身体を冷やす。
（首周り・脇の下・足の付根等）
- 3 水分を補給をする。
（軽く口に水を含む程度）
- 4 判断できないときは、病院へ行く。

身体の状況と対応



子どもは大人より熱中症になりやすい。

- ・汗腺などの対応調節能力が未発達。
- ・体重当たりの対表面積が大人より大きく、高温時や炎天下では深部体温が上がりがやすい。

日頃から子どもへの健康観察や熱中症予防対策をお願いします。

