



みなさんは大人と比べて汗をかきやすい
ため体の水分量が減りやすいです。また、
体温も高いため、熱中症になりやすい特徴を持っています。
熱中症について正しく理解し、予防できるようにしましょう。

熱中症をよぼうするために

あつさをさけましょう



外では日陰を歩くようにしたり、運動後は涼しい場所で休憩を取ったりするようにしましょう。

水分・塩分をとりましょう



のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。汗をたくさんかいた時は塩分も忘れずに。

服装を工夫しましょう



風通しの良い服をるようにし、外では帽子をかぶりましょう。

体力をつけましょう



栄養のある食事をして、ぐっすり寝て、疲れが残らない生活を。

マスクをはずすことも熱中症対策

- (○) 屋外で距離が取れる
- (○) 屋外でほとんど会話しない
- (○) 屋内で距離がとれてほとんど会話しない



(○) はマスクをはずしていい場面 (一例)

こんなときは熱中症かも…

軽 症



- ・めまい (目がグルグル回る)
- ・たちくらみ (立っていると、クラクラする)
- ・筋肉痛 ・汗がとまらない

中等 症



- ・頭が痛い ・吐き気
- ・体がだるい ・体に力が入らない

重 症



- ・意識がない ・けいれん ・高い体温
- ・呼びかけた時の返事がおかしい
- ・まっすぐ歩けない、走れない

「熱中症かな？」と思ったら

涼しい場所へ移動



水分補給



体を冷やす



「熱中症かな？」と思ったら、自分たちでもできる行動について知っておきましょう。

