



## ねっ ちゅう しょう よ ぼう 熱中症を予防しよう!



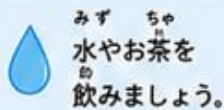
きおん しつど たか ひ からだ なか すいぶん えんぶん  
気温や湿度が高い日がつづく、体の中の水分や塩分のバランスがくずれて、  
ねっちゅうしょう  
「熱中症」になることがあります。自分の体をまもるために、次のことを心がけましょう。

### ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症を予防するためにできること

1 すいぶん  
水分を  
こまめにとろう



のどがかわく前に、少し  
ずつ水分をとりましょう。



みず ちゃ  
水やお茶を  
飲みましょう。

2 ぼうしを  
かぶろう



ぼうしをかぶると、直射  
日光をさえぎり、頭を守  
ることができます。



つばのあるぼうしが  
おすすめです。

3 あせ  
汗をふいて  
体をさっぱり  
させよう



あせ  
汗をそのままにすると、  
体がつかれやすくなります。  
タオルでふきましょう。



ハンカチやタオルを  
持ってきましょう。

4 きおん しつど  
気温や湿度が  
高い日は、  
無理をしない



つかれているときや、  
体調がよくないときは、  
がんばりすぎないように  
しましょう。



じぶん からだ  
自分の体  
サインに気づこう。

5 しつない  
室内でも  
温度に気をつけよう



室内でも熱中症に  
なることがあります。  
温度をこまめに  
確認しましょう。



めやすは  
28℃以下です。

### こんなときは、すぐに知らせよう

つぎ しょうじょう せんせい いえ ひと じ  
次のような症状があったら、先生や家の人にすぐに知らせましょう。



あたま  
頭がいたい

きもちが  
わるい

めまいがする  
(ふらふらする)

からだ  
体がだるい  
(力が入らない)

ひと たす  
まわりの人に助けをもらい、すずしい場所で休みましょう。  
すいぶん からだ ひ  
水分をとり、体を冷やしてもらいましょう。



### まいにち せいかつ 毎日の生活でたいせつなこと



はやね はやお  
早寝・早起きをしよう

夜はぐっすり眠り、朝ごはんを食べて、  
体の調子をととのえましょう。



あさ  
朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、体と脳のエネルギーに  
なります。



トイレをすませておこう

外に出る前や運動の前には、トイレを  
すませておきましょう。

### がっこう 学校でもできる熱中症予防

保健室前と職員室前の廊下には、  
暑さ指数 (WBGT) がわかる温度計があります。  
暑さ指数は、気温だけでなく、湿度や日差しの強さなども  
考えて熱中症の危険度を示したものです。  
外で遊ぶ前や体育の前には、暑さ指数を見てください。

暑さ指数(WBGT)

危険	31以上
厳重警戒	28~31
警戒	25~28
注意	25未満

WBGT 26℃



みなで声をかけ合って、元気に夏をすごしましょう!

