

ねっちゅうしょう

よ ぼ う

熱中症の予防をしましょう。

すいぶんほきゅう

水分補給



その1 汗をかく前の飲む。

とうこうまえ うんどうまえ やす じかん そと で な
登校前、運動前、休み時間(外に出なくても)

その2 汗をかいたらもっと飲む。

たいりょう すいぶん えんぶん ひつよう
(大量の汗をかいたときは、水分だけでなく塩分なども必要)

体を冷やす

て あら ひ
手を洗いながら冷やしましょう



その1 手を洗う。手のひら ひじまで

すいぶん しょうはつ ねつ すこ
水分が蒸発するときに熱をうばうので少しぬれたまま
風にあたる。) うがいをして口の中もひやすといいね

その2 顔を洗う。首を冷やす。

ぼうしをかぶる 日ざしが強い時

日かげにはいったら、ぼうしをとって風にあたる。

マスクはしない

マスクの効果は保温と保湿

あごマスクネックウォーマーは首をあつくするので×。

* 熱中症になりやすい時

- 気温や湿度が高い時 **むし暑い**
- 急に暑くなった時
- 風が弱い時
- しめきったへやなど風通しがいい
- たくさん運動した時
- 体調がわるい時・睡眠不足
- 長い時間、外にいる時

* こんなぐあいに注意

- だるい。めまい。くらくら
- 頭が痛い。はきけがする。

すず **涼しいところに移動して**

からだ ひ **体を冷やして水分**

とき **をとる。ひどい時は**

いしき **(意識がない)**

きゅうきゅうしゃ びょういん **救急車で病院へ**

おうきゅうて あて
応急手当

