

おうちのかたといっしょに よみましょう

ねっちゅうしょう 熱中症にきをつけよう!

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状は?

けいど 軽度



- てあし 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみ
- きんにく 筋肉のこむらがえり(痛み)
- きぶん 気分が悪い、ぼーっとする

ちゅうとうど 中等度



- あたま 頭ががががする
- はきけがする、はく
- からだ 体がだるい
- いしき 意識がなんとなくおかしい

じゅうど 重度



- いしき 意識がない
- からだ 体がひきつる
- よびかけにたいへん 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐ歩けない、走れない
- からだ あつ 体が熱い

すず 涼しい所で一休み。

ひ 冷やした水分・塩分をとろう!

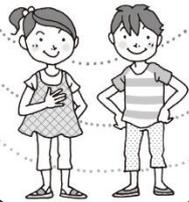
ふく 服をゆるめ、

からだ 体を冷やそう!

きゅうきゅうしゃ 救急車を呼ぼう!

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するには?

すず 涼しい服装



ひ 日かげを利用



ぼうし・日がさ



すいぶん えんぶん 水分・塩分

ほきゅう 補給



マスクをしていると、のどのかわきにきつ気付きにくくなるので要注意!

ねっちゅうしょう よぼう なにの 熱中症予防に何を飲む?

お茶・水

いいところ

- むし歯や肥満の心配がない。



ふだんは食事での塩分補給で十分だよ!

よくないところ

- 暑い日に2時間以上運動するとき、塩分の補給が必要。
- 緑茶などのカフェインが入ったお茶は、トイレが近くなるので水分補給に向かない。→麦茶なら大丈夫!

スポーツドリンク

いいところ

- 塩分補給ができる。
- 暑い日に2時間以上運動するときの飲むとよい。

よくないところ

- むし歯や肥満になりやすくなる。
- 経口補水液に比べて塩分が少ない。

飲みすぎに注意

