



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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 頭が痛い ・ 吐き気 体がだるい ・ 体に力が入らない
重症 	<ul style="list-style-type: none"> 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。

