

ねっちゅうしょう

# 熱中症きに気をつけましょう



## ねっちゅうしょう 熱中症とは

おんど しつど たか からだ なか みず しお りょう ばらんす  
温度と湿度が高いとき、体の中の水・塩の量のバランスがくずれた  
り、体からだの温度の調整おんど ちょうせいができなくなり、調子ちょうしが悪わるくなることです。  
たてもん そと へや なか  
建物の外だけでなく、部屋の中でもなります。

## ① すいぶん と水分を取る

- のどがかわ渴かわいているときは、体からだに水分すいぶんが足りないとき。  
たくさん水分すいぶんを取る。
- たくさん汗あせをかいたときは、塩分えんぶんも取る。



## ② あつ さ暑さを避ける

- 暑い日あつ ひや、暑い時間あつ じかんは無理むりをしない。
- 涼しいすず（風かぜや空気くうきがとおりやすい）服ふくを着きる。
- エアコンえ あ こんや扇風機せんぷうきを上手じょうずに使うつかう。



ねっちゅうしょう  
「熱中症かな？」と思う人がいたら

1. 涼しい場所すず はしよ うつに移うつす
2. 服ふくを脱ぬがせる。体からだを冷ひやす
3. 水分すいぶん・塩分えんぶんを飲のませる

じぶん みず の  
自分で水を飲むことができない

いしき  
ときや、意識いしきがないときは、すぐ

きゅうきゅうしゃ よ  
に救急車きゅうきゅうしゃを呼よぶ(TEL119)



ねっちゅうしょう  
みんなで熱中症きに  
気をつけよう！