

おうきゅうしよち 応急処置

がっこう せんせい ちか そろだん
すぐに学校の先生や近くのおとなに相談しよう。

ふつう つぎ たいおう
普通は次のように対応します。

- ① 涼しい場所にいどうし、服をゆるめます。
- ② 水分・塩分の補給。
- ③ 体をひやす。

きゅう ようだい か
よくなっても急に容体が変わることがあります。

うんどう
よくなっても、運動はさいかいしないで！

びょういん
病院へ行きましょう。

ある しつもん たい
まっすぐ歩けない、質問に対してのこたえがおかしい、

けいれんがおこっている場合は、すぐに近くの先生やおとな、
ぎゅうきゅうしゃ たす よ
救急車など助けを呼んでください。

し あ ねっちゅうしよ
知り合いのおじいちゃんやおばあちゃんにも熱中症のこわさ
ふせ ほうほう つた げんき たの す
と防ぐ方法を伝えて、元気で楽しく過ごせるようにしよう！

ねっちゅうしよ 熱中症をよぼうしよう！

ねっちゅうしよ

STOP! 熱中症

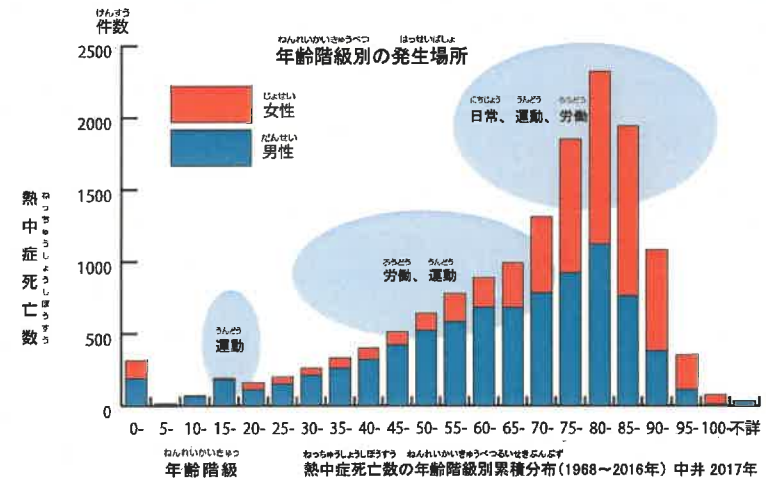


ねっちゅうしよ
熱中症とは？

あつ からだ お
暑さによって体に起こるさまざまな
いじょう しょうがい
異常や障害のことです。

なつば つね ちゅうい ひつよう
夏場は常に注意が必要です。

まいとし こうれいしゃ しぼうじこ おお
毎年子どもと高齢者の死亡事故が多くなっています。



あつ なつ げんき じょうず あせ たいおん
暑い夏を元気に過ごすために上手に汗をかいて体温を
コントロールしよう！

しょうじょう
症状としては

- 頭が痛い
- めまいやはきけ
- 脈がはやい (心臓がドキドキする)
- 顔色が悪い
- 唇のしびれ
- 体がだるい
- 筋肉がいたい、けいれんする



ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう!

1. 暑い日は無理をしない。特に急に暑くなった日には注意!

外での運動、屋内でも蒸し暑い場所での作業などは控えましょう。

急に暑くなった日は熱中症の発生が増加します。

5~6月は7~8月よりも低温で発生します。

特に※WBGT28℃(乾球温31℃に相当)以上の時は注意しましょう。



※WBGTは気温、湿度、ぶくしゃ熱を取り入れた暑さの指数です。

2. 水分・塩分を適度にとって休憩しよう

たくさんの汗をかいた時は、カラダから不足する塩分とそ
の吸収を早める糖分を含んだ飲料が有効です。

ナトリウムが100ml中に40~80mg (0.1~0.2% 食塩水に相当)
入った飲料をとりましょう。

特に暑い日や、激しく運動した時は経口補水液が有効です。



3. 涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶるようにしよう

休憩時には衣服を脱ぐなど、熱を外へ逃がす事が
大切です。汗の吸収や、通気性のよい服を着ましょう。



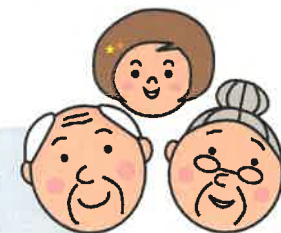
4. 体調が悪い時は危険!
無理をしないように

体調が悪い時(寝不足、げり、カゼ気味など)に
発生しやすいです。勇気をもって活動や運動を
中止しましょう。肥り気味の人も熱中症になりやすいので要注意。



5. こども、お年寄りには特に注意しよう

体温調節機能が未発達であったり、
低下しています。



経口補水液について：最近様々な種類のものが店頭に並ぶようになってきました。中には臨床試験の結果を基に病者用食品の表示許可を取っているものもあります。医師とご相談の上、ご使用ください。