



ねっちゅうしょう

# 熱中症をふせごう

ねっちゅうしょう

## ★こんな時、熱中症に気をつけよう

### 環境

- 急に暑くなった
- 気温が高い
- 湿度が高い



### からだ

- 体調がよくない
- 食べていない
- 寝不足
- 疲れている



### 行動

- 運動をしている(外・屋内)
- マスクをしている



## ★熱中症のサイン

運動をやめる

- めまいがする
- 頭がいたい
- だるい
- 足やきん肉がいたい
- 気分が悪くなる



がまんをしないで先生や友達にすぐ知らせよう  
友達がこんな様子だったら先生にすぐ知らせよう

## ★自分でできること



- ◆水分・塩分をとる(特に運動前に)
- ◆ときどき、日かげで休む
- ◆ぼうしをかぶる
- ◆首やわきの下を冷やす
- ◆外遊びや体育の時はマスクをはずす  
⇒人とのきよりをあける

