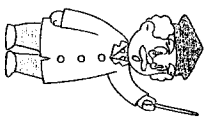
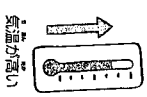
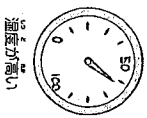


熱中症 十知、おこす!!

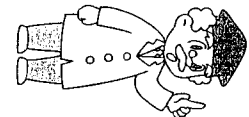
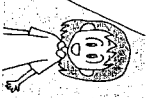
熱中症は、気温が高いときだけに注意しなければいけないんじや。人の休養や暑さに耐える慣れなども関係しているよ。それほど暑くなくても、湿度が高い日や風が弱い日は注意じゃ!



こんなとき、熱中症は起こりやすい!

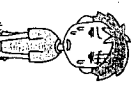


熱中症を防止するために
☆「アウシをかぶる」たり、日カバを歩いたりする

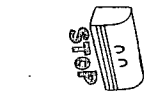


熱中症を防ぐためには、暑いところをさけること、水分をこまめにとることが基本じゃ。そのほかにも日頃から暑さに慣れておくなど、熱中症に強いからだをつくらせても大切だよ。

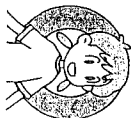
☆寝不足のとき、朝の調子が悪いときは注意する



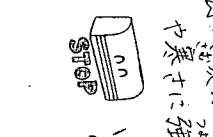
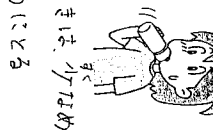
☆冷暖房を使いすぎず、暑さや寒さに強いからだをつくる



☆汗を吸って、すぐにかわく服 X 汗を吸わない服、黒色の服 X



☆水分をとるときは、少なめの水分をこまめにとる



こんな症状があったら、熱中症かもしれません

軽

めまい
立ちくらみ
汗がとまらぬ

筋痛

中

頭痛
吐き気
ぼんやりして、力がたぎらない

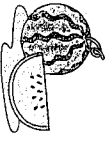
めまい
筋がたがらない

重

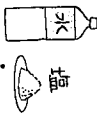
意識がもうたがらない
吐きけに意識がもうたがらない
けいれん

意識がもうたがらない

☆涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休ませよう。



☆涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休ませよう。自分で水分・塩分をとり、病院へ行きますよう。



☆意識がもうたがらないときはすぐに救急車を呼ぶますよう。そのあと、涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水や氷で、首、わきの下、足の付け根などを冷やしますよう。

熱中症かなと思ったら、まずは涼しい場所に移動すること、衣服をゆるめて、水分をとることが大切なんだね。自分でできないときは、すぐに大人に知らせることにしよう。