

ねっちゅうしょう きつ じかん す
熱中症に気を付けておうち時間を過ごしましょう

ねん ぐみ なまえ
年 組 名前

★こんな症状が出たら熱中症の疑いがあるので注意が必要です。

- ・ 軽症（めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれなど）
- ・ 中等症（頭痛、吐き気、身体がだるい、集中力や判断力の低下など）
- ・ 重症（けいれん、身体が熱いなど）



★熱中症対策で（ ）の中の正しいほうに○をつけましょう。

○部屋の温度は 28℃（ ）にしましょう。

→エアコンや扇風機を使って、温度や湿度を下げましょう。

→風のある日は窓を開けて風を通すのもいいです。

→カーテンをしめるなど、直射日光をさえぎりましょう。



○のどがかわかなくても、こまめに水分を（ とる ・ とらない ）。

→飲み物は冷たいほうが吸収されやすく、身体を冷やす効果も期待できます。

→たくさんに汗をかいたときは塩分補給も重要です。おせんべいなどでも塩分

補給できます（食べすぎは気を付けてね）。



★**熱中症**になる前に、しっかりと**対策**をして**快適**に過ごしましょう♪

