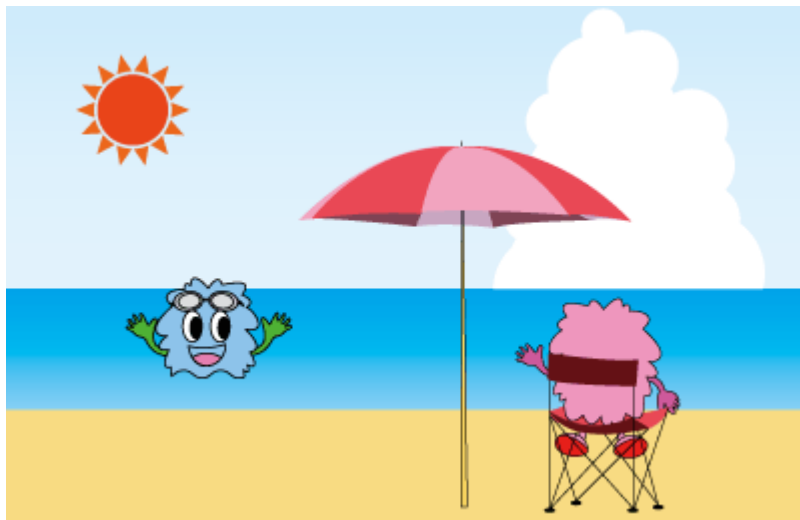


# とく しゅう★ 特集

ねっちゅうしょう よぼう げんき なつ たの  
熱中症を 予防して 元気に 夏を 楽しもう！



ことし かがや あつ なつ なつやす あいだ うみ およ  
今年もキラキラと 輝く 暑い 夏がやってきました！ 夏休みの 間は 海やプールで 泳いだり、  
やま とざん たの たの もり し き ねっちゅうしょう  
山で 登山を 楽しんだり、 楽しいイベントが 盛りだくさんですね？でもこの 時期は、 熱中症に  
なる 人も 増えています。まずは 熱中症を 勉強してからしっかり 予防して、 夏を 満喫しましょ  
う！

## ねっちゅうしょう なん 熱中症って 何だろう？

ねっちゅうしょう へ や なか おんど そと きおん たか うんどう さぎょう からた  
熱中症とは、 部屋の 中の 温度や 外の 気温が 高いときに 運動や 作業をしていて、 体  
なか すいぶん えんぶん くず たいおんちようせい  
の中の 水分や 塩分の バランスが 崩れてしまうことです。そうすると、 体温調整ができなくな  
り、 めまいがしたり、 からた  
体が だるくなったり、 ひどいときには けいれんしたりと、 いろいろな 症状  
がでます。



いえ なか  
家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いと  
ねっちゅうしょう  
熱中症になってしまうよ！

ほん よ  
本を読んでいるとき、ゲームをしているときなど、一つのこ  
とに っしょうけんめい  
一生懸命になりすぎると 温度や湿度が 上がっている  
ことに気がつかないから 危険よ！



## ねっちゅうしょう よ ほ う 熱中症を 予防しよう！

### しつないへん 室内編

つぎ ちゅうい  
次のことに注意すれば、室内での ねっちゅうしょう よ ほ う  
熱中症を 予防できるよ！

- 部屋の 温度をこまめにチェックしよう。温度計を 部屋に置くと 良いよ！
- 室温が28 度を 超えないように、エアコンや 扇風機を 上手につかおう
- のどが 渴いたと 感じたら 必ず 水分を 補給しよう！
- のどが 渴かなくてもこまめに 水分補給！



ひころ うんどう あつ ま からだ  
日頃から運動をして、暑さに負けない体づくりをしよう！

からだ えいよう と しょくじ たいせつ す  
体づくりには栄養バランスの取れた食事も大切！好き  
きらいはダメよ！！



おんど しつど  
温度と湿度はこまめにチェックしよう！

### おくがいへん 屋外編

うみ やま なつ たの あそ も げんき そと あそ つぎ き  
海に山に、夏には楽しい遊びが盛りだくさん！元気に外で遊ぶときは、次のことに気をつ  
けてね！

- ふくそう からだ すず ようみく
- 服装は 体をしめつけない、涼しい洋服で！

- かなら ぼうし
- 必ず 帽子をかぶる！

- すいぶんほきゆう わす
- 水分補給を 忘れずに！



のどが かわいたら、イオンを 含むスポーツドリンクも 良いよ！

ようみく ねつ ほんしや こうか しろ ふく  
洋服は 熱を 反射する 効果がある、白っぽい服がおススメよ！



そと あそ かなら ぼうし  
外で遊ぶときは、必ず帽子をかぶりましょう！

つか かん ぶり てきど きゅうけい  
疲れたと感じたら、無理せず 適度に 休憩しましょう！

ねっちゅうしょう おうきゅうてあて  
熱中症の 応急手当は？

ねっちゅうしょう  
もしも 熱中症になってしまったら、まずはこんなことをしてみよう！

- すず ばしょ いどう いふく あんせい ね  
• 涼しい場所へ 移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせよう
- せんぷうき かぜ からた ひ  
• エアコンをつける、扇風機・うちわなどで 風をあて、体を冷やそう



わき した ふと ひや  
脇の下・太もものつけねなどを 冷やしてね！

の  
飲めるようであれば、すいぶん すこ なんかい の  
水分を 少しずつ、何回も 飲ませて  
ね！



じぶん みず の うご いしき ばあい きゅうきゅうしゃ よ  
自分で 水が 飲めない、動けない、意識が低い場合はためらわずに 救急車を 呼びましょう！

ねっちゅうしょう き ことし なつ おも あそ たの  
熱中症に 気をつけながら、今年の 夏も 思いっきり 遊んで 楽しもう！

