

登下校中も熱中症に気をつけよう



○ 急にこんな症状が出たら、熱中症を疑ってください

症状チェック

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまい、立ちくらみ | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| <input type="checkbox"/> 筋肉痛 | <input type="checkbox"/> 吐き気、嘔吐 |
| <input type="checkbox"/> こむら返り | <input type="checkbox"/> 倦怠感(体がだるい) |
| <input type="checkbox"/> 手足のしびれ | <input type="checkbox"/> 虚脱感(力が入らない) |
| <input type="checkbox"/> 気分の不快 | |

※「いつもと様子が違う」と感じたら、熱中症対策を取ろう

○ 熱中症対策（登下校中に起こったら）



- ①日陰など涼しいところへ移動する
- ②スポーツドリンクやお茶など水分を取る
- ③体を冷やす（ハンカチなどを濡らして首に当てる、風を体に当てる）

※「自分で水分を摂取できない」、「体調が回復しない」場合は、救急車を呼ぶように



○ 水分補給ポイント

・のどが渴く前に飲む（こまめに）



「こまめ」って？

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後、起床後もまず水分補給

1日あたり1.2ℓを目安に

コップ約6杯



ペットボトル 500ml 2.5本分



- 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに

※この時期は、登下校中も大量に汗をかきます。塩分を含んだ飲み物を取るようにしてください。

これからどんどん暑さが増してくる時期になります。
体調が悪い時や環境が急に变化したりする時は、熱中症になりやすくなります。無理をせずに体調が悪くなったら安静にしましょう。