



ねっちゅうしょう

# 熱中症に きを つけて！

ねっちゅうしょう

きおん

熱中症は 気温が たかく あついときになる びょうきです。

死ぬことが あります。熱中症に ならないように ちゅういします。

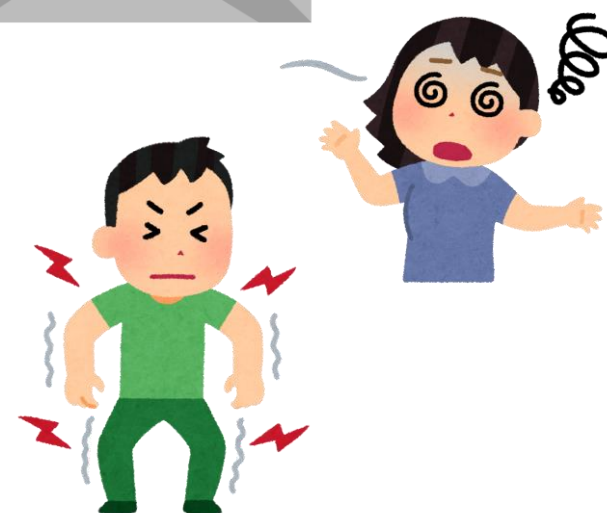
もし なっても なおすことが できます。



ねっちゅうしょう

## ◎ 熱中症に なると からだに おこること

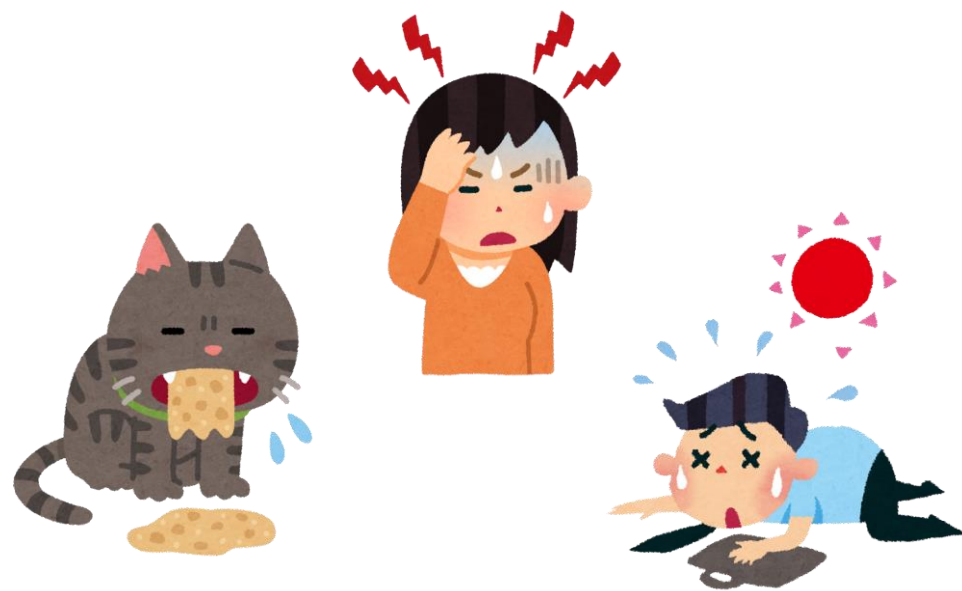
- めまい (とまっている ものが うごいているように 感じる)
- 筋肉痛 (けがではないのに あし・こしが いたい)
- あせが とまらない。



ねっちゅうしょう

## ◎ 熱中症が すこし ひどくなると からだに おこること

- 頭痛 (あたまが いたい)
- 疲労感 (とても つかれた かんじが する)
- 吐き気 (きぶんが わるくなる)
- 嘔吐 (たべたものが くちから 出る)



ねっちゅうしょう

熱中症は もっと ひどくなります。

きゅうきゅうしゃ

ひどくなったときは 救急車を よびます。

119ばんに でんわをします。



ねっちゅうしょう  
◎熱中症に なったとき すること

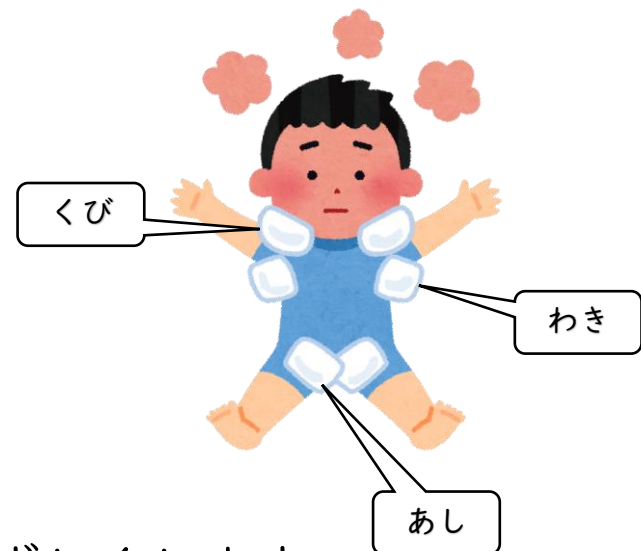
①すずしいところに 寝ます。

- ・ エアコンを 使っている 部屋・車の中
- ・ 日光が当たらない 風が吹いている場所



②体を 冷やして 体温を 下げます。

- ・ 服を 脱ぎます。
- ・ 首・わき・足に 氷を 入れた 袋などを おきます。
- ・ 体に 水を かけて うちわ・せんぷうきの 風で すずしくします。



◎こんなときは すぐに 119ばんに けんわをして

救急車 (人を びょういんへ はこぶ 車) を 呼びます。

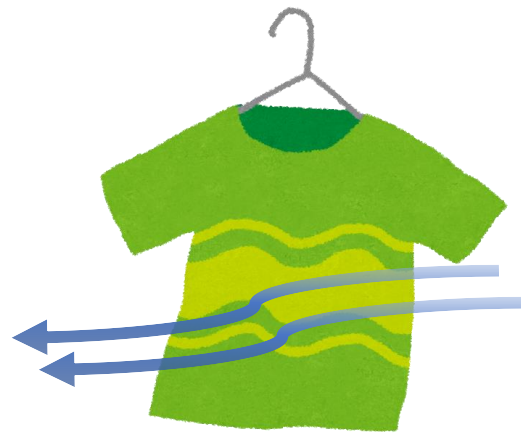
- ・ なまえを 呼んでも へんじがない。
- ・ うまく 話すことが できない。
- ・ けいれん している。(手や 足が ふるえている)
- ・ まっすぐに 歩くことが できない。
- ・ 体温が 40℃よりも 高い。



\*119番には 英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語などの  
通訳が あります。

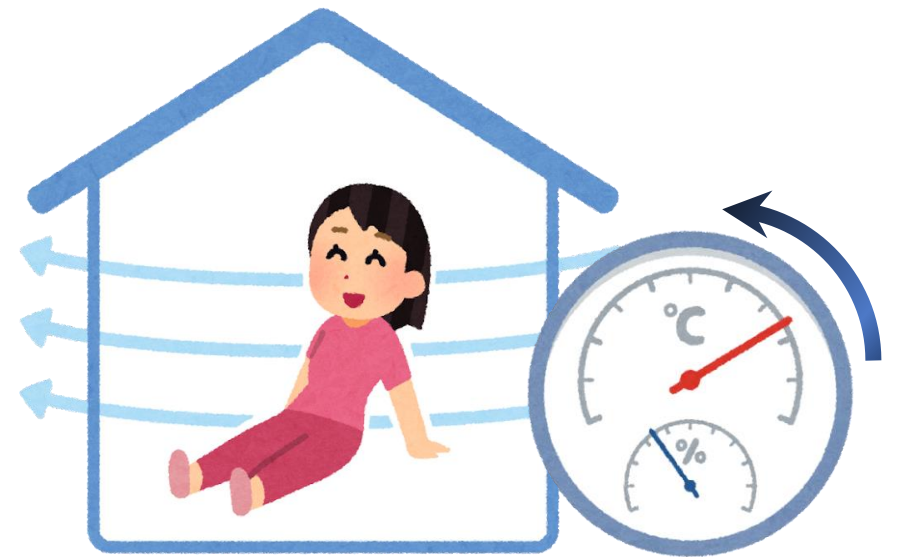
ねっちゅうしょう  
◎ 熱中症に ならない ように する 方法  
ほうほう

- ・ 水を すこしずつ たくさん の 飲みます。  
ビール・お酒・コーヒーは の 飲みません。
- ・ すずしい 服を 着ます。

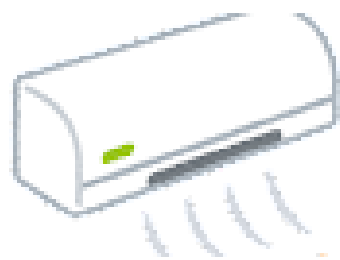


いえ なか  
<家の 中で>

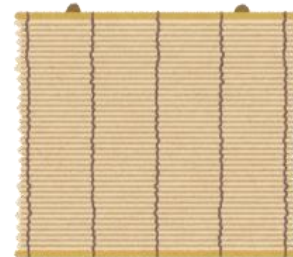
- ・ 部屋の中を すずしくします。
- ・ 温度は 28℃より 低くします。



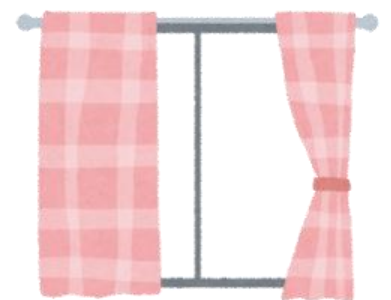
せんぷうき



え あこん  
エアコン



すだれ



かーてん  
しゃこうカーテン  
ひかり  
(光をとおさない)

いえ そと  
<家の 外で>

- ・ 傘・ぼうしを 使います。
- ・ ひかげで 休みます。





あつ しすう

暑さ指数 (WBGT) と

ねっちゅうしょう けいかい あらーと

熱中症警戒アラート

◎ **暑さ指数** : かずが おおきいときは 熱中症に なる 人が ふえます。

・ 33に になると **熱中症警戒アラート**が 出ます。

・ 35に になると **熱中症特別警戒アラート**が 出ます。

◎ **熱中症警戒アラート**が 出たとき ちゅうい すること

・ ようじが ないときは 外へ 出ません。

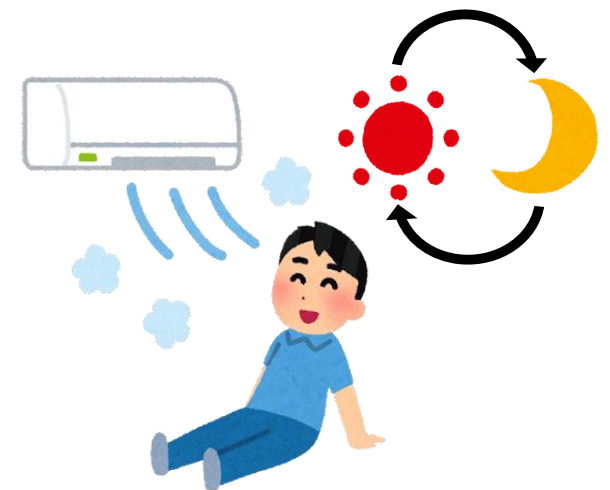
・ 家の外で 運動を しません。

あついでやの中で 運動を しません。

・ 一日 ずっと エアコンを つけます。

すずしいところに います。

・ のどが かわいて いなくても 水を 飲みます。



**暑さ指数・熱中症警戒アラート**が わかる ウェブサイト



ねっちゅうよぼうじょうほうさいと  
熱中症予防情報サイト



ねっちゅうけいかいあらーと  
熱中症警戒アラート

☒もうしこむと メールが きます。