

ねっちゅうしょう                      ちゅうい

# 熱中症に 注意して ください

ねっちゅうしょう                      ほうほう  
～ 熱中症 に ならないように する 方法 ～

ねっちゅうしょう                      びょうき  
熱中症は こんな 病気です

ねっちゅうしょう                      とき                      びょうき  
熱中症は あつい 時に なる 病気です。

ひどい ときは しぬ ことも あります。

ねっちゅうしょう                      ほうほう  
熱中症に ならないように する 方法が あります。

ねっちゅうしょう  
熱中症に なくても、なおす ことが できます。

どうしたら いいか、してください。

びょうき                      ばあい  
病気が かるい 場合

- ・めまい(とまっている ものが うごいているように 感じる こと)
- ・筋肉痛 (けがで ないのに 足や こしなどが いたい こと)
- ・あせが とまらない



びょうき                      とき  
病気が すこし すすんだ 時

- ・頭痛 (頭が いたい こと)
- ・疲労感 (とても つかれた 感じが する こと)
- ・吐き気 (気分が わるい こと)
- ・嘔吐 (食べた ものを 口から だす こと)



びょうき                      ばあい  
病気が ひどい 場合

- ・意識が ない (まわりの ことが わからなく なる こと)
- ・けいれん (自分は うごかない つもりなのに、体が 小さく うごく こと)
- ・体温 (体の 熱) が たかい
- ・話す ことが 変だ
- ・まっすぐに あるく ことが できない

