

# 熱中症にならないようにする方法を してください

水を たくさん のむ ことと、体を ずずしく することが 大切です。

## (1) 水を たくさん のんでください

あせが できると 水や しおが 体から でていきます。

水や しおを いつもより たくさん のんだり たべたり してください。

しおが はいっている 水を のむと いいです。

水 500ml に しおを 2g くらい 入れてください。



## (2) 部屋を ずずしく してください

とても あつい 時は 扇風機(風を だす 機械)や エアコン(部屋を あたたかく したり つめたく したり する 機械)を つかってください。

部屋を あつく しないように してください。

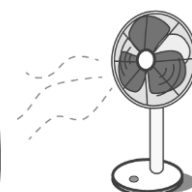
時々 まどを あけてください。

遮熱カーテン(部屋に 熱を いれない カーテン)や、

遮光カーテン(部屋に 光を いれない カーテン)を つかってください。

すだれを まどに かけてください。

庭や ベランダを 水で ぬらしてください。



すだれ

## (3) 体の 熱を さげてください

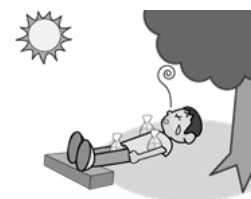
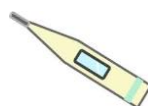
時々 体温(体の 熱)を はかってください。

いつもより 熱がある 時は、体を ずずしく してください。

ずずしい 服を きてください。

あせを たくさん すう 服や はやく かわく 服を きると いいです。

こおりや 冷蔵庫で つめたくした タオルなどを 体につけると 熱が はやく さがります。



## (4) 外へ いく 時は 特に 体を ずずしく してください

ひがさや ぼうしを つかうと いいです。

ずずしい 服を きてください。

つかれる 前に ずずしい 場所で やすんでください。



(5) 体の 具合に あわせて 運動してください

具合が わるい 時は 運動しないでください。

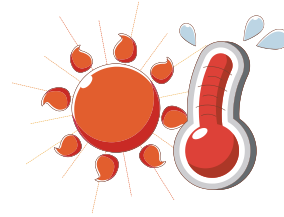
あつい 天気に なれるまで 運動する 時間を 少なく してください。

運動を する 時は、30分に 1回 やすんでください。



ねっちゅうしょう  
熱中症は こんな 日に なります

- ・あつい 日
- ・雨が ふりそうな 日
- ・風が よわい 日
- ・急に あつくなった 日



こんな 人は 特に 注意してください

- ・年を とっている 人
- ・小さい 子
- ・太っている 人
- ・病気に なっている 人
- ・体の 具合が わるい 人
- ・あつい 天気に なれていない 人