

期末試験も終わり夏休みまであと少しですね！！楽しく夏を過ごすためには暑さに強い体づくりが大切です。バランスのよい食事、十分な睡眠を心がけましょう。また暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動をして暑さに慣れるのも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

熱中症に気をつけよう

熱中症の
応急処置

異常を
感じたら



日陰など
涼しい場
所へ運ぶ

うちわな
どであお
いで風を
送る



水をかけ
るか、濡れ
タオルを
あて、体を
冷やす

水で太い血管
(首・わきの
下、足の付け
根)を冷やす

衣服を緩め、
足を高くして
根かせる

※こんなときは
すぐ救急車！

- ①体がふらつく、意識がもうろうとしているなど熱射病の症状がある場合！
- ②応急処置をして安静に努めても回復しない場合！

※POINT！

※熱中症は「直射日光」「運動中」といったイメージがあるかもしれませんが、『日差しが当たらない室内』『下校中など活動が終わった後』などにも発生しています。

予防を
するには

水分と
塩分を
補給



◎熱中症にならないためには、こまめな休憩、水分補給、暑さに体を慣らすなど予防が第一です。「もしも」の時の応急処置についてしっかりと覚えておいてください。

熱中症「おこりやすい日」



- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い



熱中症「おこりやすい人」

- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- 体調が悪い人
- 睡眠不足の人



正しい水分補給、できていますか？

Q. 何を飲めばよいのか？

A. お水やお茶が良いでしょう。

甘い飲み物は飲みすぎに注意！！

スポーツ時はスポーツドリンクや

経口補水液で塩分も補給しましょう。



Q. いつ飲めばよいのか？

A. 【のどが渴いた】と感じたらもう遅い！

すでに水分が足りない状態です。のどが渴く前から意識してこまめに水分をとることが

熱中症を防ぎます。



アウトメリアに挑戦！～もっと楽しい過ごし方を考えよう～

スマホ・TV・ゲームに費やしていた時間を使って、いつもと違うことに挑戦してみませんか？



読書

をする。



料理

をする。



勉強

に打ち込む。



絵

を描く。



植物

を育ててみる。



お手伝い

をする。



家族

とおしゃべり。