



# ねっちゅうしょう 熱中症をよぼう 予防しよう

はげしいうんどうをしたり、おんどたか しつない 室内にいたりすると、からだなか すいぶん 水分が不足し、あせで 汗が出なくなったり、たいおん 体温がちょうせつ 調節できなくなったりし、からだ へのふたん 負担が増えます。そして、すつう 頭痛やめまい、けいれんなどのしょうじょう 症状が起こることがあります。

## なりやすい環境

- 気温や湿度が高いとき
- 風がないとき
- 急に暑くなったとき
- 日差しや照り返しが強いとき

## なりやすい状態

- 寝不足のとき
- 朝ごはんを食べていないとき
- 下痢や発熱があるとき

## よぼう 予防のポイント

のどがかわいなくても、こまめにすいぶん ほきゅう 水分補給をしよう



そとで 外に出るときは、ぼうし 帽子をかぶろう



すいみん 睡眠やしょくじ 食事をしっかりとして、たいちょう ととの 体調を整えよう



ほんかくてき なつ く まえ あつ 本格的な夏が来る前に、暑さになれよう！

## しょねつじゆんか 暑熱順化のすすめ



ウォーキングやかるいランニングなどのうんどう 運動をしてあせ 汗をかく。

お風呂はシャワーで済ませずあせ 汗をかくまでゆふね 湯舟につかる。

あせ 汗をかいたらじゅうぶん 十分なすいぶん 水分をほきゅう 補給する。