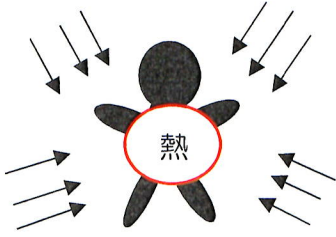
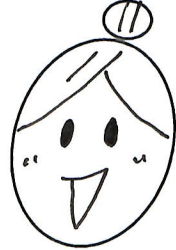


気温や湿度が高いときやげんじょうな運動などで体の温度が高くなると、体に熱がこもり体温調節ができなくなってしまうの!



これが熱中症よ!

暑い日に外にいて、気持ち悪くなったり、熱っぽくなってぐったりしてしまった・・・そんなけいけんありませんか?



今回のテーマは

ねつちゅうしょう

熱中症を

よぼう

予防しよう

だよ!

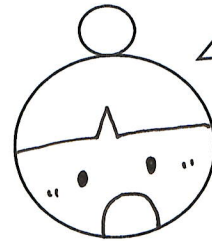
ねつちゅうしょう 熱中症になりやすいかんきょう

- きおん しつど
気温や湿度が高い
- 風が弱い
- 前の日にくらべてきゅうにあつくなった
- しめきったへや、風のとおりのないところ

こういった日や場所よ!!



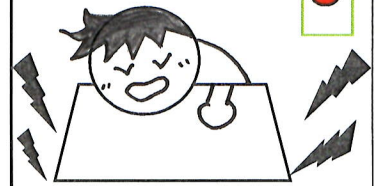
どんな時になりやすいの?



ほかにもかかりやすいってことあるの?

そうね!こんな人はかかりやすいわ!

だから、とうぜんおうちの
中でも熱中症になってしま
うのよ!



ねつちゅうしょう 熱中症になりやすいたいちょう・こうどう

- かぜなどで体調がよくない
- あまりねていない
- たくさん運動した
- 長い時間外にいた



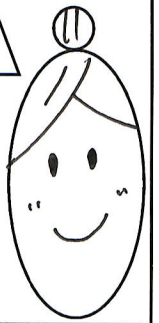
かんきょうだけでな
たいちょうかんけい
してくるのよ!!



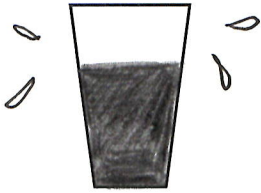
熱中症にならないために！

5つのポイント

では、熱中症にならないために……

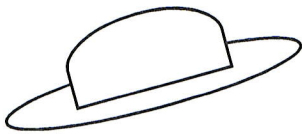


① こまめに水分をとる



出かけるときは、すいとうをもって、
家にいるときもこまめに水をのもう

② でかけるときは、ぼうしをかぶろう

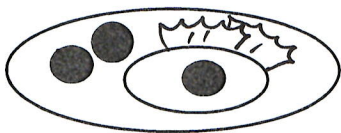


強い日ざしをちよくせつあびていると頭や
体の温度が上がってしまうのでぼうしをか
ぶろう

③ ときどきひかげて休もう



⑤ 三食きちんとたべよう



朝・昼・夜と三食きちんと食
べて元気な体をつくっておき
ましょう！

④ きそくたさい生活をしよう

すいみん不足だと、熱中症にかかりやすいので、早ね
早おきを心がけましょう



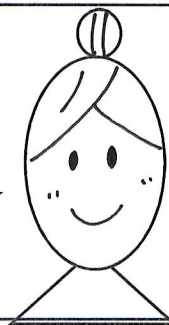
5つのポイント
おぼえてね！



は〜い！！



それから、自分だ
けでなく、まわり
のともだちのこ
とも気にしてあげ
られるといいわね！



「あたまがいたい」
「フラフラする」「は
きそう」など気分が
悪くなったら先生や
大人の人に知らせる
のよ！

今は、コロナ感染防止のために「マスク」をするように言われて
いますが、暑くなってくるとマスクをしているために熱中症にか
かる場合もあります。マスクをしていて、くるしい、気持ち悪い
という場合は、すぐにはずしましょう！また、体育の時間もマス
クははずしましょうね。

またね



次回は、「自分の心と体の声をきいてあげよう」です。

おたのしみに……