

# 熱中症について

豊中市教育委員会

## 熱中症を防ぐために

- ① 暑さをさける ⇒ ぼうしをかぶったり日陰を歩いたりしましょう。
- ② 服装を工夫する ⇒ 汗を吸って、すぐにかわく服（○）  
汗を吸わない服、黒色の服（×）
- ③ こまめに水分を補給する ⇒ 水分をとるときは少なめの水分をこまめにとりましょう。
- ④ 日ごろから暑さ寒さに慣れておく ⇒ 冷房や暖房を使いすぎず暑さや寒さに強いからだをつくりましょう。
- ⑤ 今の自分の状態をわかっておく ⇒ 寝不足のとき、朝ごはんをぬいたとき体の調子が悪いときは注意しましょう。

## 運動中は

運動する前には、まず水分をとりましょう。運動中にも、のどの渴きを感じなくても、時間を決めて水分をとりましょう。また、休憩中は必ず日陰に入るよう心がけましょう。

もし、気分が悪い、頭が痛い、吐き気がする、などいつもと違う症状に気づいたら、すぐまわりの大人に知らせましょう。涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ楽にして、水分をとることが大切です。

## こんな日は注意しましょう

- ◆気温が高い
- ◆風が弱い
- ◆湿度が高い
- ◆急に暑くなった
- ◆体調が悪い