

## スマイル

ねっちゅうしょう よぼう  
～熱中症を予防しよう!～

珠洲市立蛸島小学校 2020. 7. 20

気温や湿度が高くなってくると、頭痛やめまいをおこしたり、気をうしなっておれてしまったりする「熱中症」になる人がふえてきます。この夏を元気に過ごすためにも、きちんと予防をしましょう!

ねっちゅうしょう  
熱中症になりやすい人って? --ふだんから健康に  
気をつけよう!

■つかれている人



■暑さになれていない人

■体調がわるい人  
(熱、げりなど)

■睡眠不足の人

ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症予防のポイント

## ①自分の体調をチェックしよう

体温測定や健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症予防のためにも大切です。いつもと違う様子があるときは、すぐにまわりの大人に言いましょう。



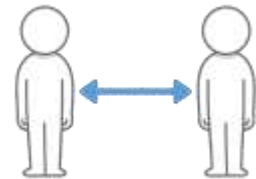
## ②健康的な生活をしよう

1日3食しっかり食べて（特に朝ごはんをわすれずに!）、たっぷりねむり、じょうぶな体づくりをしましょう。



## ③こまめに休もう

暑い場所で活動するときは、こまめに休みましょう。暑い中ずっとマスクをつけていると熱中症になりやすいので、人と距離がとれるときは(2 m 以上)マスクをはずして休みましょう。



## ④こまめに水分をとろう

のどがかわく前に、水分をとりましょう。大量に汗をかく状況では、塩分をとるために、スポーツドリンクや塩分チャージタブレットも活用しましょう。

マスクをつけている  
ので、より注意して!

たくさん汗をかいたときに水分だけとっていると、体の中のバランスがくずれ、熱中症になりやすくなるので気をつけましょう。

また、カバヤ食品さんから学校に、塩分チャージタブレットのサンプルが届いたので、みなさんにお配りします。お家などでの熱中症予防に役立ててください。

