

# 熱中症対策チラシ（子ども向け）

## 熱中症とは・・・

気温や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、熱を放散しにくくなり  
体温を調整できなくなることで起こる症状をいいます

## 熱中症の予防ポイント！～新しい生活様式に合わせた熱中症予防行動を～

**暑さを避けよう！**

エアコンの温度を  
こまめに調整 など

**適宜マスクを外そう！**

人と十分な距離をあけて  
マスクをはずす など

**こまめに水分補給！**

のどが渴く前に  
水分補給をする など

**毎日健康を管理しよう！**

体温測定  
健康チェック など

**暑さに慣れる体づくりを！**

暑くなり始めの時期から  
適度に運動 など



※予防ポイントについて詳しくは、右記QRコードよりご確認ください

## 症状への対処法として正しいものを「軽度」「中度」「重度」にわけてみよう！

- ① 気分が悪い
- ② 吐き気や頭痛
- ③ まっすぐ歩けない
- ④ けいれん
- ⑤ 汗がとまらない

**軽度**

涼しい場所へ避難する  
水分・塩分を補給

**中度**

水や氷で体を冷やす

**重度**

すぐに救急隊を呼ぶ

## 運動・スポーツ活動時に注意

- ① 暑さ指標（WBGT）をチェック！
  - ② 状況に応じた水分補給！（真水ではなくスポーツドリンクがオススメ！）
  - ③ 服装に気をつけよう！（通気性のよい素材がオススメ！）
- ※プールでも発汗や脱水が起こります！

※WBGTとは、気温・湿度・日射・輻射熱から計算される指数です



- ① 注意
- ② 警戒
- ③ 重症

※環境省 熱中症予防サイトについて詳しくは、右記QRコードよりご確認ください

44号と受の羅副

### 【保護者の皆様へお願い】

環境省が、熱中症への危険性が高い状況の際に、「熱中症警戒アラート」を発表しています。右記のQRコードから、熱中症警戒アラートのメール配信サービスに登録して、情報を受け取りましょう！

