



ねっちゅうしょう

熱中症になるのはどんなとき？



ねっちゅうしょう
みんな熱中症にならないようにしているね。



ねっちゅうしょう きげん
これだと熱中症になってしまう危険があるね。まちがいはいは10こあります。





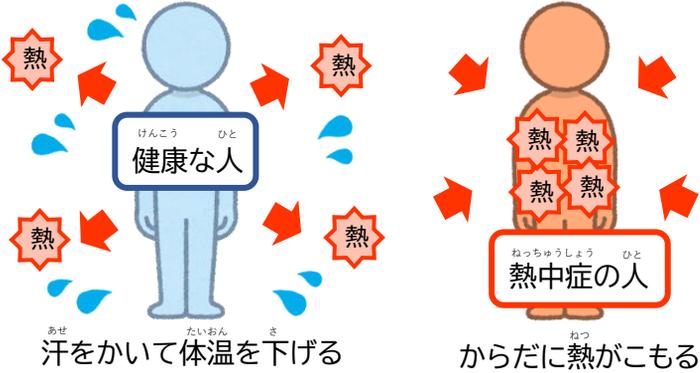
ねっちゅうしょう

熱中症ってなあに？

強い日差しを^{あび}たり、長い間^{あつ}暑いところにいると体温^{たいおん}が上がり、からだに^{いじょう}いろいろな異常がおこることを熱中症^{ねっちゅうしょう}といいます。

- からだの中の水分^{すいぶん}がなくなる「脱水症状^{だっすいしょうじょう}」
- からだの中に熱^{ねつ}がこもる

- こどもはおとなより汗^{あせ}をかく力が成^{ちから}長^{せい}していないため、熱中症^{ねっちゅうしょう}になりやすいです。
- こどもはおとなより身長^{しんちよう}が低い^{ひく}ため、地面^{じめん}の温度^{おんど}がからだに伝わりやすく、すぐ^{つた}にからだ^{あつ}が熱^{あつ}くなります。



軽い症状^{しょうじょう}

- ・ 汗^{あせ}が止^とまらない
- ・ ふらふらする
- ・ 足^{あし}がつる

少し重い症状^{しょうじょう}

- ・ 頭^{あたま}が痛^{いた}い
- ・ 吐^はき気^けがある
- ・ からだ^{あつ}がだるい

いのちに危険^{きけん}がある

- ・ 汗^{あせ}が出^でない
- ・ 呼^よびか^{へんじ}けても返^{へんじ}事^じがおかしい
- ・ ぶるぶる震^{ふる}える(けいれん)



ねっちゅうしょう

熱中症にならないためにはどうしたらいいの？

飲み物^{のみもの}をこまめに飲^のんで、からだを冷^ひやすことが大切^{たいせつ}です。そのほかにも、暑^{あつ}さから身^みを守^{まも}り、暑^{あつ}さに負^まけないからだづくり^{ひつよう}をする必要^{ひつよう}があります。

- **毎^{まい}日の生活^{せいかつ}**
 - 朝^{あさ}ごはんをしっか^たり食^くべる
 - 早^{はや}寝^ね早^{はや}起^{おき}きをしてしっか^たりねむる
- **部^{へや}屋^やや車^{くるま}の中^{なか}にいるとき**
 - エアコンと扇^{せんぷうき}風^{ふう}機^きをつか^つって涼^{すず}しくすごす
 - こども^{こども}だけ^{だけ}で車^{くるま}の中^{なか}にのこらない

- **外^{そと}に出^でかけるとき**
 - 暑^{あつ}い日^ひ・時^じ間^{かん}は外^{そと}であそばない
 - 日^ひかげであそぶ
 - ぼうし^{ぼうし}を必^{かなら}ずかぶる
 - 冷^{つめ}たい飲^のみ物^{もの}をも^もつてい^いく



ねっちゅうしょう

熱中症になったらどうしたらいいの？

日^ひかげや涼^{すず}しい場^{ばしょ}所にすぐ^{いどう}に移動^{たすけ}して、おとなに助^{たすけ}けをもとめましよう。ゆっく^{ゆっく}りと冷^{つめ}たい水^{みず}かお茶^{ちや}を飲^のみ、首^{くび}やわき^{わき}の下^{した}を冷^ひやします。いのち^{いのち}に危^{きけん}険^{けん}がある症^{しやう}状^{じやう}があれば、すぐ119番^{ばん}通^{つう}報^{ほう}(救^{きゅう}急^{きゅう}車^{しゃ})をしましよう。



まちがい探^{たん}しの答^{こた}え