

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう！

ねっちゅうしょう 熱中症とは・・・

めまい、たちくらみ、^{きぶん わる}気分が悪い、^{あたま}頭がいたい、^{は け}吐き気、^{ちが ようす}だるいなどいつもと違う様子になることです。

^{じゅうしょう}重症になると、^{からだ きのう はたら}体の機能が働かなくなり、^{ばあい}場合によっては^{しぼう}死亡することもあります。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しましょう

1. こまめに^{すいぶん}水分をとりましょう。
 - ・^{のど}喉がかわいていなくても、こまめに^{すいぶん えんぶん}水分、塩分をとりましょう
2. ^{あつ}暑さをさけましょう。
 - ・^{すず かっこう}涼しい格好をしましょう、^{つか たいおん}うちわなどを使い体温を下げましょう
 - ・^{てんき よ ひ}天気の良い日は、^{でき}出来るだけ^{にっちゅう がいしゅつ}日中の外出をしないようにしましょう
3. ^{くるま なか おんど あ}車の中は温度が上がりやすいので、^{とく き つ}特に気を付けましょう。
 - ・^{にっちゅう ちょうじかんくるま なか}日中、長時間車の中にいないようにしましょう

ねっちゅうしょう おも 熱中症かな？と思ったら・・・

- ・^{すず}涼しいところ、^{ひかげ}日陰や、^{かぜとお}風通しのよいところ、^{え あ こん はい}エアコンの入った部屋に^{へや いどう}移動する
- ・^{からだ ひ}体を冷やす（^{くびまわ}首回り、^{した あし つ ね}わきの下、足の付け根 など）

・・・・・・・・・・^{まわ}周りに^{ねっちゅうしょう}熱中症のような人はいませんか？

いしき意識がない、けいれん、じりき みず自力で水が飲めない人がいたらきゅうきゅうしゃ救急車を呼んでください！