

第043報

●熱中症（ねっちゅうしょう）に 気（き）をつけて ください。

\*熱中症（ねっちゅうしょう）に なると・・・

→めが まわる、立（た）ったときに ふらつく。

→気分（きぶん）が 悪（わる）い、吐（は）きそうに なる。

→頭（あたま）が 痛（いた）い。

そのままに しておくと、 死（し）ぬことも あります。

●熱中症（ねっちゅうしょう）に ならないように する。

1. 1時間（じかん）に 1回（かい）は 水（みず）を 飲（の）んで ください。

塩（しお）を なめても いいです。

2. 暑（あつ）い ときは すずしい服（ふく）を 着（き）てください。

晴（は）れの 日（ひ）は あまり でかけないで ください。

3. 昼間（ひるま）は 車（くるま）の 中（なか）は 暑（あつ）いです。

できるだけ 車（くるま）の 外（そと）に 出て ください。

●熱中症（ねっちゅうしょう）かもしれない と 思ったら、 次（つぎ）の ことを してください。

・風（かぜ）が 吹（ふ）く ところ、お店（みせ）の 中（なか）、日陰（ひかげ）に 行（い）って ください。 涼（すず）しいです。 涼（すず）しい ところに行（い）って ください。

・首（くび）の まわり、わきの 下（した）を 冷やして ください。

☆水（みず）が 飲（の）めない人（ひと）や、意識（いしき）が 無（な）い人（ひと）、震（ふる）えている人（ひと）が いたら 救急車（きゅうきゅうしゃ）を 呼（よ）んで ください。

救急車（きゅうきゅうしゃ）を 呼（よ）ぶ 電話番号（でんわばんごう）

→ 1 1 9