



すまいる



ねっちゅうしょう ざう ～熱中症号～

だんだんと気温が高い日が多くなってきました。暑さ対策はしていますか？
今までは過ごしやすい夏だった北海道…。しかし、去年に引きつづき今年も暑い夏になることが予想されています！！そこで気をつけなくてはならないのが、熱中症です。

この暑い夏を健康に過ごすために、熱中症について勉強しましょう！

ねっちゅうしょう 熱中症ってなあに？

○熱中症とは…

気温や湿度が高い場所にいるうちに、体の調子が悪くなってしまうこと。
ひどいときには、命にかかわることもある。

～こんな症状が出ます～



こんな症状があったら、すぐに近くのおとなに知らせよう。

ねっちゅうしょう ぶせ 熱中症を防ごう！

こんなことが大切！できているかチェックしてみよう！

～熱中症を防ごうリスト～

- のどがかわく前に、水分をとる
- 外に出るときは、帽子をかぶる
- 日かげで、休けいする
- よくねる
- あさごはんを食べる



だぶりゅーびーじーていー

WBGTのチェックも！

WBGT はどれくらい熱中症になる危険があるかをあらわすものです。
毎日玄関に貼っているので、確認しましょう！



WBGT の段階



その日のWBGT値

?? ねっちゅうしょう 熱中症クイズ ??

てんせん 点線でおって、こたえを見ないでやってみよう！

第1問! たいじゅう 体重の45%はすいぶん水分でできている。

or

せいがい 正解は・・・

じつ 実は…
たいじゅう 体重の65%はすいぶん水分でできているよ！

第2問! いち 1日で500ml ペットボトル3～4本分の水分が失われる。

or

せいがい 正解は・・・

あせ 汗をかいて、からだ 体の中の水分を外にだすことで、
みんな みんなの体は体温を下げたりしているよ。

第3問! こ 子どもはおとなよりねっちゅうしょう熱中症になりやすい。

or

せいがい 正解は・・・

こ 子どもはおとなよりねっちゅうしょう熱中症になりやすいよ。

第4問! りゆう その理由は、からだ 体からすいぶん水分が出ていきやすいからである。

or

せいがい 正解は・・・

ほかに、
・じめん 地面ではねかえった熱をうけやすい
・知らないうちにこうふんこらふんしすぎる など

第5問! へや 部屋のなかには、ねっちゅうしょう熱中症にはならない。

or

せいがい 正解は・・・

へや 部屋の中でねっちゅうしょう熱中症になることもあるよ。
だから、へや 部屋の中でも
すいぶん 水分をよくとることが大切！