

# 熱中症を予防しよう！

# STOP! 熱中症



あつ ひ むり  
1. 暑い日は無理をしない

とく きゅう あつ ひ ちゅうい  
特に急に暑くなった日には注意！

そと うんどう おくない む あつ ぼしよ  
外での運動、屋内でも蒸し暑い場所  
さぎょう ひか  
での作業などは控えましょう。

とく  
特に※WBGT28℃(乾球温 31℃に相当)  
いじょう とく ちゅうい  
以上の時は注意しましょう。



すいぶん えんぶん てきど  
2. 水分・塩分を適度にとって  
きゅうけい  
休憩しよう

あせ とく ふそく えんぶん きゅうしゅう  
たくさんの汗をかいた時は、カラダから不足する塩分とその吸収を  
はや どうぶん ふく いんりょう ゆうこう  
早める糖分を含んだ飲料が有効です。

ナトリウムが 100ml 中に 40 ~ 80mg (0.1 ~ 0.2% 食塩水に相当)

はい いんりょう  
入った飲料をとりましょう。

とく あつ ひ はげ うんどう とく  
特に暑い日や、激しく運動した時は  
けいこうほすいえき ゆうこう  
経口補水液が有効です。



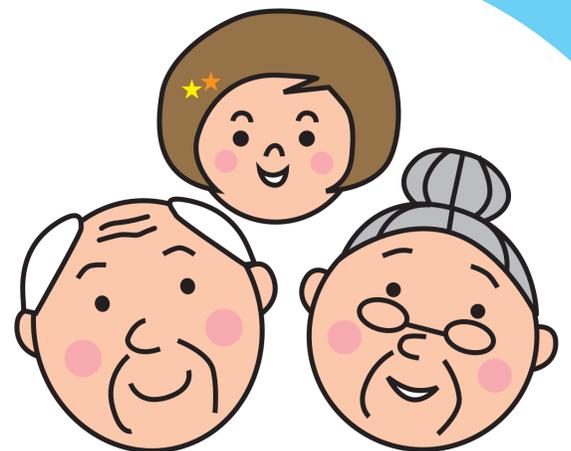
すず ふくそう ところ  
3. 涼しい服装を心がけ、  
がいしゆつじ ぼうし  
外出時は帽子を  
かぶるようにしよう



たいちょう わる とく きけん  
4. 体調が悪い時は危険！

むり  
無理をしないように

すいみんぶそく きみ  
睡眠不足、カゼ気味、  
とく ちゅうい  
げりなどの時は注意しましょう。



としよ  
5. こども、お年寄りは  
とく ちゅうい  
特に注意しよう

たいおんちようせつきのう みはったつ  
体温調節機能が未発達であったり、  
ていか  
低下しています。

※WBGT は気温、湿度、ふくしゃ熱を取り入れた暑さの指数です。

[www.saveourkids.jp](http://www.saveourkids.jp)

熱中症とケガから救え、子供の未来  
一般社団法人 Save Our Kids  
監修：寄本 明（滋賀県立大学教授 医学博士）