

### いま じき ねっちゅうしょう ぞな ～今の時期から熱中症に備えましょう～

ねっちゅうしょう まなつ お おも つゆ は ま とつぜん きおん じょうしょう  
熱中症は真夏に起こりやすいと思われがちですが、梅雨の晴れ間の突然気温が上昇し  
ひ つゆ あ じき ねっちゅうしょう お ねっちゅうしょうよぼう  
た日や、梅雨明けすぐの時期も、熱中症が起こりやすいといわれています。熱中症予防  
のためにほんかくてき あつ まえ たいさく  
のために本格的に暑くなる前から対策をしましょう。

#### ねっちゅうしょう 熱中症とは

きおん しつど たか からだ はんのう お しょうじょう  
気温や湿度の高さに体が反応できず起こる症状で、めまい、  
た 立ちくらみ、きんにくつう 筋肉痛のほか、しょうじょう すず すつう  
症状が進むと、頭痛、けいれん、  
おうと お いのち  
嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

また、こどもはたいおんちようせつきのう じゅうぶん はったつ  
体温調節機能がまだ十分に発達していない  
ことや、じめん からの て かけし つよ う ねっちゅうしょう  
地面からの照り返しを強く受けることから熱中症の  
りすく たか とく ちゅうい ひつよう  
リスクが高く特に注意が必要です。



#### つゆ じき ねっちゅうしょう りゆう 梅雨時期に熱中症になりやすい理由



#### あつ からだ な 暑さに体が慣れていない

うまく あせ をかくことができません、  
おんちようせつ じゅうぶん  
体温調節が十分にできないこと  
から、ねっちゅうしょう  
熱中症になりやすい。



#### しつど たか あせ じょうはつ 湿度が高く汗が蒸発しにくい

あせ じょうはつ  
汗が蒸発しないと熱が  
からだ たいおん さ  
体にこもり体温を下げ  
にくくなり、ねっちゅうしょう  
熱中症になりやすい。



# つゆじき ねっちゅうしょうたいさく 梅雨時期の熱中症対策



にちじょうせいかつ なか あせ あつ な  
日常生活の中で汗をかき、暑さに慣れましょう

あつ からだ な あせ ねっちゅうしょうよぼう  
暑さに体が慣れるようにしておく、汗をかきやすくなり、熱中症予防につながります。  
こじんさ すうじつ しゅうかんていど  
個人差はありますが数日から2週間程度かかります。

## そとあそ 外遊びをする

あつ さ てきど  
暑さを避けながら適度に  
うんどう  
運動をしましょう。



## ふる はい お風呂に入る

しゃわ ゆふね  
シャワーではなく湯船に  
はい  
入りましょう。



## れいぼう たよ 冷房に頼りすぎない

はや じき れいぼう たよ  
早い時期から冷房に頼  
りすぎないようにし  
ましょう。



## しつどちようせい かぜとお よ 湿度調整や風通しを良くしましょう

さーきゅれーたー せんふうき しよう  
サーキュレーターや扇風機を使用  
するのも良いでしょう。

## しつど かくにん 湿度も確認しましょう



れいぼう じょしつきのう じょしつき しよう  
冷房の除湿機能や除湿器などを使用し  
てきせつ ちようせい  
適切に調整しましょう。

## かぜとお よ 風通しを良くしましょう



めん あさ そざい きゅうしつせい そっかんせい  
綿や麻などの素材や、吸湿性や速乾性に  
すぐ  
優れた素材を選ぶと良いでしょう。  
てきど えら よ  
適度にゆとりある服装がおすすめです。