

～熱中症に注意しましょう～

2018年の夏に校外学習で熱中症になり亡くなった男の子は、活動場所へ向かう途中、「疲れた」とこぼして列から遅れていました。この「疲れた」が熱中症のサインになっているケースがあります。子どもはまだ語彙が少なく、自分の不調を的確に伝えられません。「疲れた」「眠い」「おなかが痛い」…よく聞くフレーズでも、一度立ち止まって顔色や様子を確認してみてください。なんだかいつもと違うな、と思ったら、要注意です。

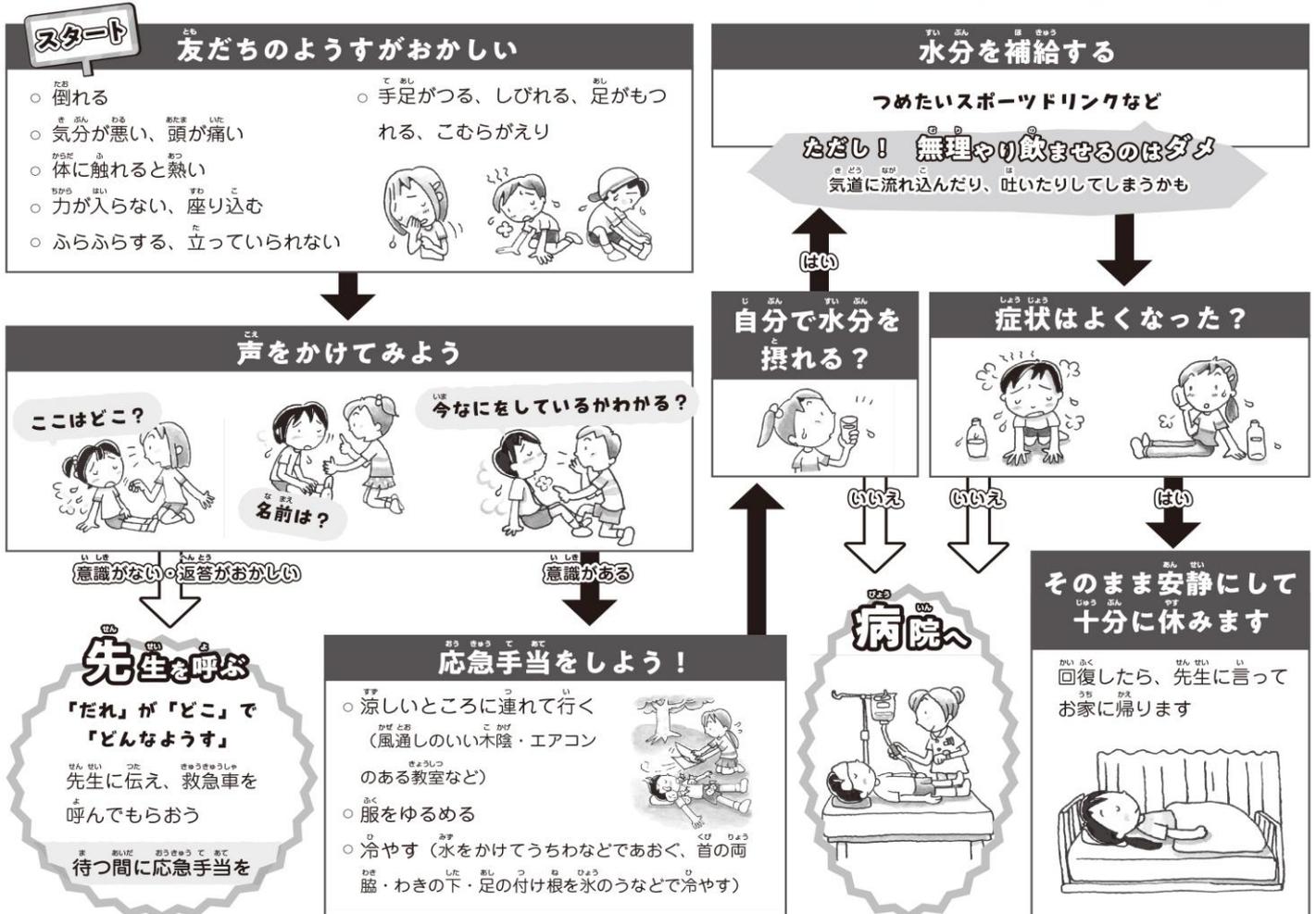
【熱中症を事前に防ぐために】

- ① 運動中だけでなく、「**運動前**」に**水分補給**！
- ② **塩分補給**も意識する
- ③ 暑さに慣れていない人は**要注意**！
日頃から運動しよう
- ④ 通気性の良いゆったりした**服装**で

【熱中症の疑いがあるとき】

- ① 涼しい場所で休み、**衣服を緩める**
- ② 冷やす場所は、「**首筋、わきの下、足の付け根**」
- ③ 霧吹きなどで体に水をかけ、うちわで扇ぐ
- ④ 水分は無理やり飲ませない！

熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート



クイズの答え

- ①あじさい ②おとな