

扇小レポート 841 熱中症予防

保健室、廊下に貼りだされました。

熱中症を予防しよう！ みんなに、よく読んでおいてほしいです。

とても大事なことが、3つ書いてあります。

ねっ ちゅう しょう 熱中症を よ ぼう 予防しよう！

今日の予想 暑さ指数

ほぼ安全	注意	警戒	厳重警戒	危険
				
WBGT ～21	WBGT 21～25	WBGT 25～28	WBGT 28～31	WBGT 31～
熱中症の 危険は低い	運動の合間に 積極的に 水分をとろう	激しい運動は 30分おきに 休憩しよう	激しい運動は× 10～20分おきに 休憩をとろう	運動は 中止しよう

暑さ指数 (WBGT)
とれるくらい熱中症になりやすいか
わかる数値のことです

熱中症の症状

友だちにこんな症状があったら
近くの先生にすぐ知らせよう

軽 症	中 等 症	重 症
めまい 吐きけ 目眩 足が重たい	頭痛 けいれん けいれん けいれん	意識障害 けいれん けいれん けいれん
		

熱中症の予防法① こまめに水分をとろう



熱中症の予防法② ぼうしをかこう



熱中症の予防法③ 日かげで休もう



暑さ指数を気にしながら、外に出て体を動かしましょう。