

～「新しい生活様式」で過ごす夏～ 熱中症に気をつけよう

旭川市立
新町小学校

マスクをつけていると…

- からだに熱がこもりやすくなります
- のどのかわきを感じにくくなります
- からだへの負担が増えます



熱中症を
起こしやすく
なります



このようなときは マスクを外しましょう

- ★気温が高いときの登下校や外での活動時
- ★運動をするとき
- ★暑さで具合が悪くなったり息苦しくなったとき



マスクを外したら
ほかの人との距離を保ち
会話を控えよう

熱中症を防ぐために

暑さになれる

適度な運動で
体力づくり
暑いときの活動は
徐々に増やして



暑さを避ける

炎天下での
長時間の活動は
避けて



水分補給

のどがかわく前に
水やお茶、スポーツドリンク
などでこまめに水分を補給



涼しい服装・帽子

吸湿性
通気性のよい
涼しい服装で
外に出るときは
帽子をかぶる



栄養

朝ごはんをしっかり食べて
栄養、水分、塩分を補給



睡眠

早寝
早起
よく寝て
疲れをためない



熱中症の主な症状

めまい 立ちくらみ

ひどい頭痛

まっすぐ歩けない

手足のしびれ こむら返り

吐き気 おう吐

けいれんしている

ボーっとする

意識が何となくおかしい

意識がない

重症度1

重症度2

重症度3

暑さで具合が悪くなったら、すぐに先生やまわりの人に知らせてください

