

# 熱中症に注意!!

熱中症は、「あれ、おかしいな？」と自分で気づくときには、もう手遅れ…という可能性もある症状です。特に、子どもは大人よりも熱をためやすく、自分の症状をうまく伝えることが苦手ですので、いつもと様子が違うときには、熱中症を疑い、対処してください。

## ☆☆ 代表的な症状 ☆☆

次のような症状が出たら要注意：(初期症状に注意)

- 1.嘔吐した、吐き気を訴える
- 2.めまい(ふらつき)・顔のほてり
- 3.身体がだるくなる、脈が速くなる
- 4.頭痛・動悸
- 5.大量の発汗
- 6.汗が出なくなる、汗が止まる
- 7.熱が出ている・寒気を訴える
- 8.からだの痛みを訴える
- 9.鼻血
- 10.筋肉痛や筋肉のけいれん



子どもの『気持ち悪い』『お腹が痛い』は熱中症のサインかもしれません。

## 熱中症にならないために

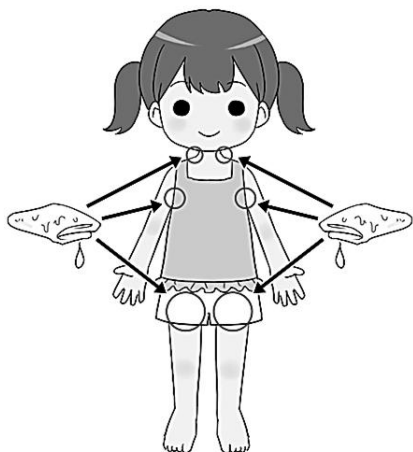


### ●帽子をかぶる。

- 水分をこまめにとる。  
(活動中も声かけを!)
- 休憩をこまめにとる。
- 塩分を適度にとる。
- 睡眠をとる。
- 朝食をとる。



## 熱中症かな?と思ったら



- 日陰など、風通しのよいところで休む。
- 衣服を緩めて楽にする。
- 体を冷やす【左図参照】
  - ・手足や全身に水をかける
  - ・ぬれタオルを首筋や脇の下に当てる
  - ・うちわで扇ぐ
  - ・霧吹きで身体に水分を吹きかける
  - ・氷を脇や股に挟んで、熱を放散させる
- (自分で飲めれば)水分をとる。  
\*吐き気があるときは、無理にとらせない。