

# 熱中症を防ごう

～知って、予防して、元気な夏を～

運動場・体育館・武道場に  
WBGT計を置いています。  
みなさんもチェックしてね♡

7/2(木) 12:00



気温 24.9℃

WBGT 22.4℃  
(暑さ指数)

| WBGT | 31℃以上       | 28～31℃ | 25～28℃ | 21～25℃ | 21℃未満 |
|------|-------------|--------|--------|--------|-------|
| 目安   | 運動は<br>原則中止 | 厳重警戒   | 警戒     | 注意     | 安全    |

だから、水分は  
これだけ必要！

1日にかく汗の量は…  
なんと約

1～2L

気付かぬうちに  
汗をかいています！

ペットボトル

500 ml

約2～4本分

このペットボトル  
2～4本分Σ(・Д・)

1日に必要な  
水分の目安

1.5～2.5L

(食事に含まれる水分を除く)

ポイント

- 💧 のどが渇く前にこまめにとる
- 💧 一度にたくさん飲まず、少しずつ
- 💧 塩分も一緒にとると効果的◎

熱中症になると、  
こんな症状が…

**軽症** 体が「ちょっとつらいよ～」と  
教えてくれるサイン！

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉のこむら返り
- 汗が止まらない

**中等症** 体が「つらいよ～助けて～」と  
強く言っているサイン！

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- 集中できない

**重症** 体がとても危険な状態です。  
すぐに大人に知らせましょう！

- 意識がない
- けいれん
- 高い体温
- 呼びかけに反応しない

予防しよう！

3つのポイント

こまめな水分補給

のどが渇く前に、  
少しずつ！！(左図)

暑さを避ける

我慢しない！  
涼しい環境をつくる！

体調管理

睡眠と食事！  
丈夫な体をつくる！