

ねっちゅうしょう
熱中症ってなに？



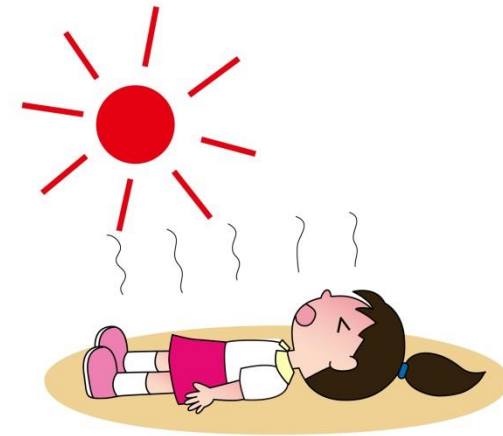
ねっしっしん
熱失神



ねっ
熱けいれん



ねっ ろう
熱ひろう



ねっ
熱しゃ病

ねっ からだ そと
熱を体の外へにがすことができない

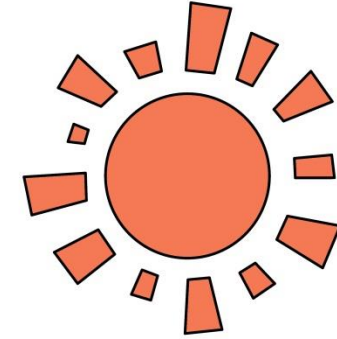
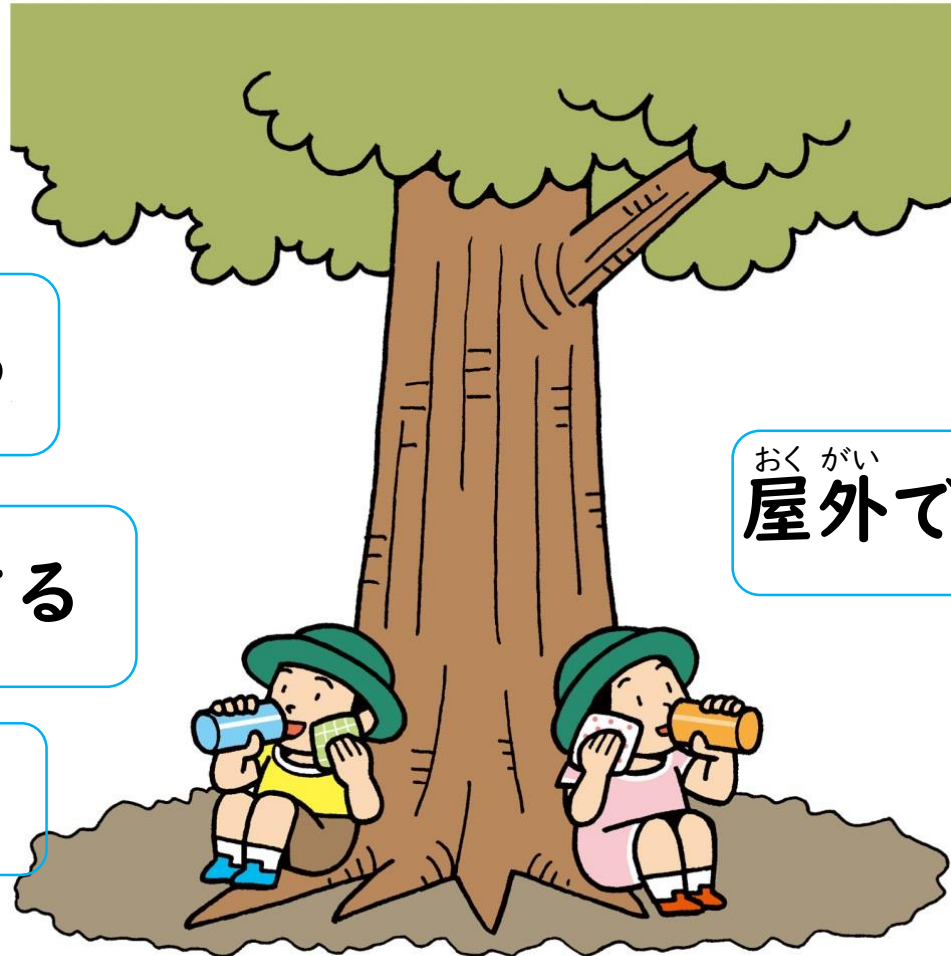
ねっ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症の予防

マスクをとる

日かげを^{りよう}利用する

こまめに^{きゆう}休けいする

^{すいぶん}水分をこまめにとる



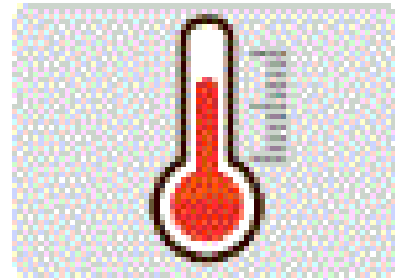
^{おくがい}屋外ではぼうしをかぶる

すずしい
^{ふく}服そうをする

うんどう め やす
運動の目安

あつ しすう
暑さ指数
(WBGT)

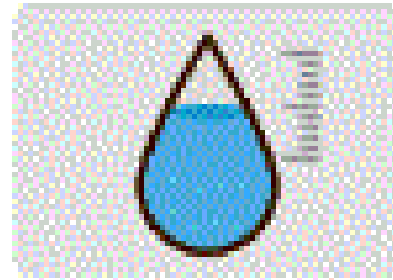
=



1

きおん
気温の効果

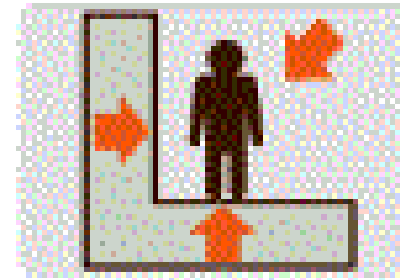
:



7

しつど
湿度の効果

:



2

ふくしゃねつ
輻射熱の効果



暑さ指数 (WBGT) は、気温と同じ単位 (°C) だけど、
気温だけではないんだね！

湿度 (%)

×	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24

(℃) 照度

WBGT値
危険 31℃以上
厳重警戒 28～31℃
警戒 25～28℃
注意 21～25℃
ほぼ安全 20℃以下

※日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3 確定版」を参考に作成

<p>きけん 危険</p> <p>31℃以上</p>	<p>うんどうちゅうし 運動中止</p>	<p>うんどうはやめる</p>
<p>げんじゅうけいかい 嚴重警戒</p> <p>28～30℃</p>	<p>はげ うんどう ちゅうし 激しい運動は中止</p>	<p>はげしい運動や持久走はさける 10分～20分おきにきゅうけいし、 水分・塩分ほきゅうする</p>
<p>けいかい 警戒</p> <p>25～27℃</p>	<p>せっきよくてきに きゅうけい 積極的に休憩</p>	<p>はげしい運動では、 30分おきにきゅうけいし、 水分・塩分ほきゅうする</p>
<p>ちゅうい 注意</p> <p>21～24℃</p>	<p>せっきよくてきに すいぶんほきゅう 積極的に水分補給</p>	<p>運動の合間にせっきよくてきに 水分・塩分ほきゅうする</p>
<p>あんぜん ほぼ安全</p> <p>20℃未満</p>	<p>てきぎすいぶんほきゅう 適宜水分補給</p>	<p>ときどき水分・塩分ほきゅうする</p>

I 度

ねっちゅうしょう じゅうしょうど
熱中症の重症度



てあし
手足のしびれ



こむらがえり



きぶん
気分がわるい
ぼーっとする



めまい・立ちくらみ

Ⅱ度

ねっちゅうしょう じゅうしょうど
熱中症の重症度



たいりょう
大量の
あせ



ズキンズキン
する頭ずつつ



だるい



はき気・おうと

Ⅲ度

ねっちゅうしょう じゅうしょうど
熱中症の重症度



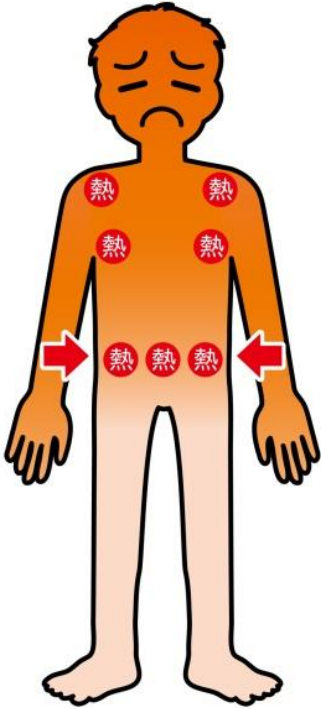
いしきがない・
よびかけに反応
しない はんのう



たか たいおん
高い体温



けいれん



あか あつ
赤い・熱い
かわいた皮ふ ひ

ねっちゅうしょう たいおう
熱中症の対応



ふと けっかん
太い血管や
からだぜんたい
体全体をひやす

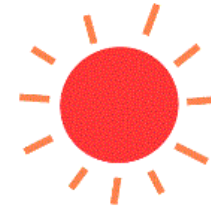


すいぶん えんぶん
水分と塩分をとる

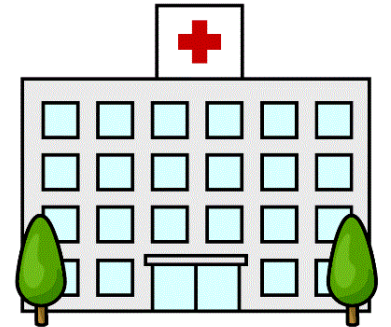
おとな つた
大人に伝える



**すずしいところに
いどうする**



**マスクを
はずす**



じゅうしょう いのち きけん
重症のときは命の危険があります。
おとな ひと きゅうきゅうしゃ よ
大人の人に救急車を呼んでもらい、
びょういん てあて
病院で手当てをうけましょう。