

すこやか Kids 号外



あたたかな気候が続いていますね。急な気温の変化に、からだはまだ準備不足だと思います。こんな時は熱中症になりやすいので、予防対策をして元気にすごしましょう。

そとで 外に出るときは

- 水分ほきゅうをしましょう。水や麦茶が◎
- ぼうしをかぶってつよい日差しをよけましょう。
- すずしい場所できゅうけいしましょう。
- あせはタオルを使ってふきましょう。
- かぜとおしのよい服を着ましょう。



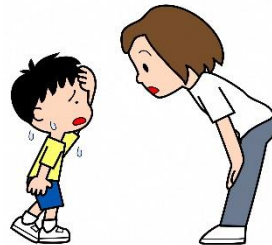
いえなか ちゅうい 家の中でも注意

- すずしい家の中でもあせをかきます。水分ほきゅうを忘れずにしましょう
- くれいぼうのかけすぎに気を付けましょう。
- アイスなど冷たい食べ物の食べすぎに気を付けましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症ってこんな症状

- 体温が高くなる
- 頭痛やはきけ
- 大量にあせをかく
- まったくあせをかかない
- からだにちからがはいらぬ
- あたまがくらくらする

など



ぐあいがわるいときは
あそぶのをやめて、
おとなの人にしらせよう。

ねっちゅうしょう 熱中症かも…と思ったら

- かぜの通るすずしい場所にいどうする。
- よこになってふくをゆるめる。
- 水やこおりなどでからだをひやす。
- 少しずつ水分ほきゅうをする。
- 意識がないときは救急車を呼びましょう。



新型コロナウイルスの流行は、まだおさまっていません。
おうちのひととそうだんして、たのしく外あそびをしましょう。