

ねっちゅうしょう

# 熱中症ってなに？



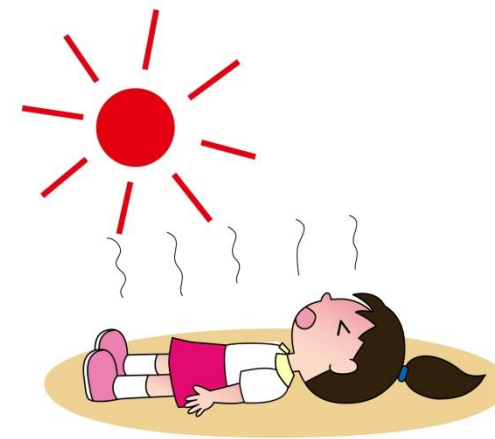
ねっしっ  
熱失神



ねっ  
熱けいれん



ねっ ろう  
熱ひろう



ねっ  
熱しゃ病

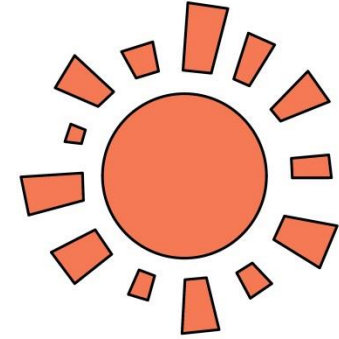
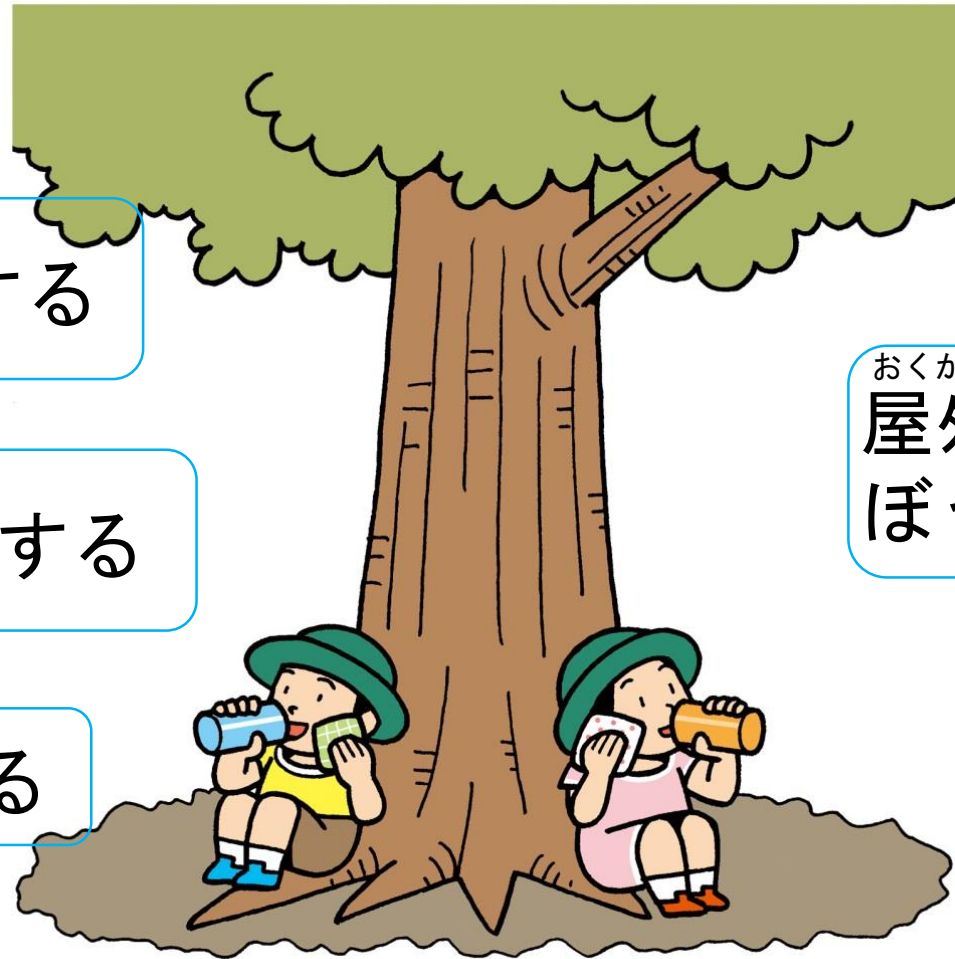
ねっ  
熱を体の外へにがすことができない

ねっちゆうしょう よ ぼう  
熱中症の予防

り よう  
日かげを利用する

きゆう  
こまめに休けいする

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

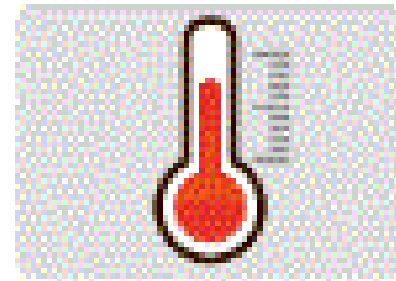
ふく  
すずしい服そう  
をする

うん どう                      め やす

# 運動の目安

あつ しすう  
暑さ指数  
(WBGT)

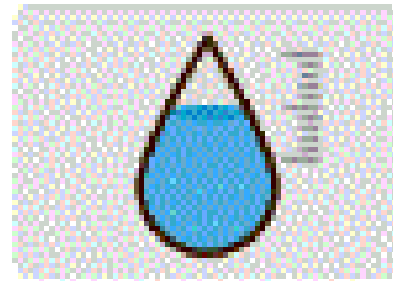
=



1

気温の効果  
きおん

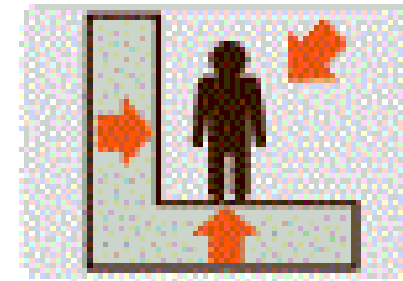
:



7

湿度の効果  
しつど

:



2

輻射熱の効果  
ふくしゃねつ



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
<b>危険</b> 31℃以上
<b>厳重警戒</b> 28～31℃
<b>警戒</b> 25～28℃
<b>注意</b> 21～25℃
<b>ほぼ安全</b> 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°C以上</p>	<p>うんどうちゆうし 運動中止</p>	<p>うんどうはやめる</p>
<p>げんじゆうけいかい 嚴重警戒</p> <p>28～30°C</p>	<p>はげ うんどう ちゆうし 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分おきにきゆうけいし、 水分・塩分ほきゆうする</p>
<p>けいかい 警戒</p> <p>25～27°C</p>	<p>せつきよくてきに きゆうけい 積極的に休憩</p>	<p>はげしい運動では、 30分おきにきゆうけいし、 水分・塩分ほきゆうする</p>
<p>ちゆうい 注意</p> <p>21～24°C</p>	<p>せつきよくてきに すいぶんほきゆう 積極的に水分補給</p>	<p>運動の合間にせつきよくてきに 水分・塩分ほきゆうする</p>
<p>あんぜん ほぼ安全</p> <p>20°C未満</p>	<p>てきぎすいぶんほきゆう 適宜水分補給</p>	<p>ときどき水分・塩分ほきゆうする</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<sup>ず</sup>つう



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



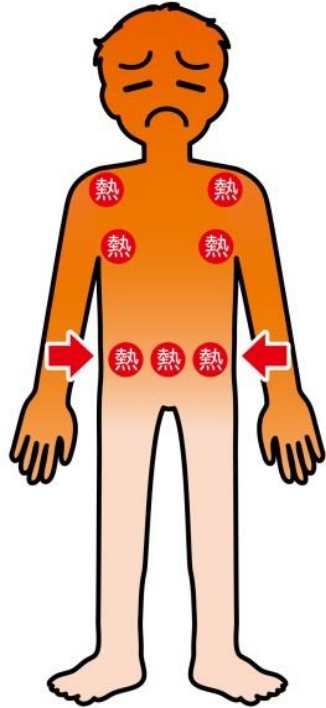
いしきがない・  
よびかけに反応  
しない はんのう



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**

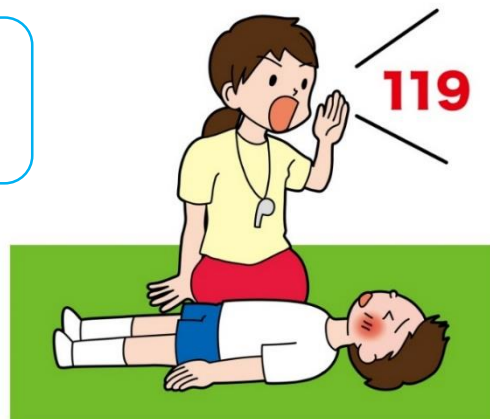


すいぶん      えんぶん  
**水分と塩分をとる**

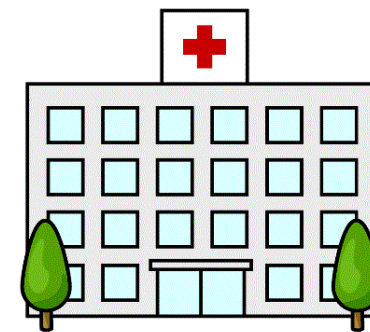
おとな      つた  
**大人に伝える**



**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。**