

しょうじょう たいしよほう ただ けいど ちゅうど じゅうど
症状への対処法として正しいものを『軽度』『中度』『重度』にわけてみよう!

- ① ^{きぶん わる}気分が悪い ② ^{は け ずつう}吐き気や頭痛 ③ ^{ある}まっすぐ歩けない ④ ^{あせ}けいれん ⑤ ^{あせ}汗がとまらない

けいど 軽度



^{すず ばしよ ひなん}
涼しい場所へ避難する
^{すいぶん えんぶん ほきゆう}
水分・塩分を補給

ちゅうど 中度



^{みず こおり からだ ひ}
水や氷で体を冷やす

じゅうど 重度



^{きゆうきゆうたい よ}
すぐに救急隊を呼ぶ

うんどう かつどうじ ちゅうい
▲運動・スポーツ活動時に注意▲



- ① ^{あつ しひょう}暑さ指標 (WBGT) をチェック! ② ^{じょうきょう おう すいぶんほきゆう まみず}状況に応じた水分補給! (真水ではなくスポーツドリンクがオススメ!)
- ③ ^{ふくそう き つうきせい そざい}服装に気をつけよう! (通気性のよい素材がオススメ!) ※ ^{はつかん だつすい お}プールでも発汗や脱水が起こります!

^{きおん しつど にっしやふくしゃねつ けいせん しすう けんこう たいせつ}
 WBGTとは、気温・湿度・日射・輻射熱から計算される指数のことです! みんなの健康を守る大切な指数です。

