

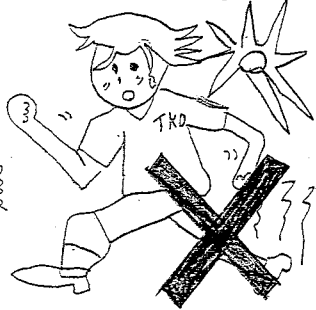
熱中症を予防するために

急な暑さに注意する



少しずつ暑さに体を慣らし

暑い時間帯にははげしい運動をさける。

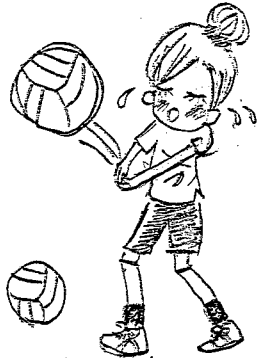


優太くん担当



吸水性の高いものを!!

服も汗が吸い取りやすいものに帽子をかぶる!



体調が悪い時は無理をしない!



こまめに吸水し水分をとる。スポーツドリンクなどもいいよ!

熱中しちゃうたいさく

智美ちゃん担当

熱中症になったら。

休息・安静
熱い所に長時間滞在しない。衣服をゆるめて脱ぎ替えます。顔色が悪い時は足を心臓よりも高く挙げるようにしましょう。



康志くん担当

体の冷やし方
水をかけたり濡れタオルを当て、うちわなどで風をおこす。また、首のあたり(首の付け根等)を氷などで冷やすのも有効です。



大血管の冷し方
首の付け根から冷やす。
腹下動脈 両方の脇の下にはさむ。
足の付け根を冷やす。

水分補給
意識がある場合は水分の補給を行います(経口など)。水が飲めなければ、医師より機内へ。



彩花ちゃん担当