

# 熱中症

が増えてきます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。



## 熱中症予防のポイント

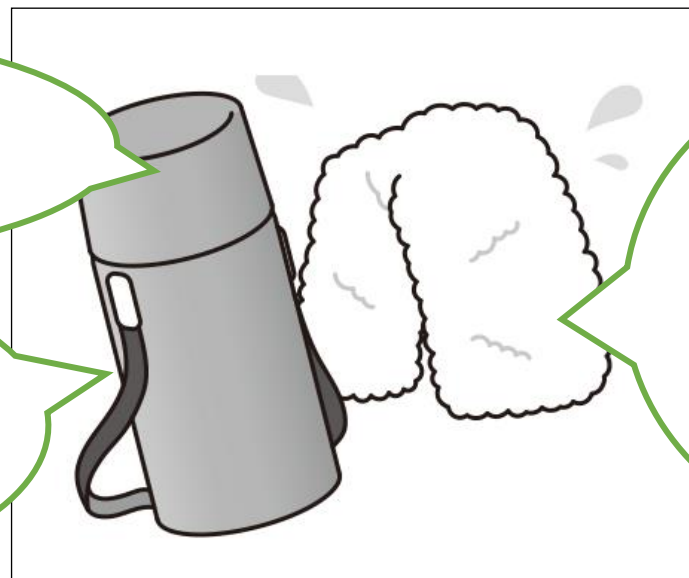
- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

水筒の大きさ  
水分量は十分ですか？  
お子さんに聞いてみてください

紐付きタイプが安全です  
通学中、手持ちの水筒が  
落下し道路に転がるケース  
があります



きれいなタオル・ハンカチ  
の準備  
休み時間後、頭から汗び  
っしょりの子がいます。  
汗をふいたり、着替えま  
たは速乾性のTシャツを着  
用しましょう。

