

ねっちゅうしょう よぼう

# 熱中症予防クイズ

ただ か  
しつもんが正しければ○、まちがっていれば×を書いてね。

1 のどがかわいていなければ、のみものはのまなくてもいい。  
ひ すいぶん  
(あつい日でも水分はとらなくていい。)

こたえ



2 あつい日は、家の中に入れば熱中症にはならない。  
ひ いえ なか ねっちゅうしょう

こたえ



3 あさ た ねっちゅうしょう  
朝ごはんを食べないと熱中症になりやすい。

こたえ



→こたえは後ろを見てね。  
うし み

ねっちゅうしょう

## 熱中症ってなに？

わたしたちの体は、あつい時には、汗をかいて熱を体の外に出しています。

あつい時や湿度がおおい時に、体温の調整がうまくできなくなり、具合がわるくなることを熱中症といいます。



**軽い症状**……ふらふらする 汗が止まらない 足がいたい



**少し重い症状**……頭がいたい 吐き気 体がだるい



**重い症状**……声をかけてもへんじがない 歩けない ブルブルふるえる

ふらふらしたり、頭がいたいな、いつもとちがうなと思ったら、  
がまんしないでまわりのおとなにつたえましょう。

ねっちゅうしょう

よぼう

## 熱中症予防クイズのこたえ



あつい日は、気づかずに汗をかいて  
います。のどがかわく前にこまめに  
水分をとるようにしましょう。



家の中でも、むしあついと熱中症に  
なることがあります。エアコンやせ  
んぷうきをつかってすずしくすごし  
ましょう。



たくさんねて、3食ごはんを食べて、  
あつさに負けない体づくりを心がけ  
ましょう。

