|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 56 | 熱中症にならないために | にならないために |
| 室内でも、外での活動中も、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。 ・帽子を着用し、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。 ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。 ・冷たいタオルなどで、こまめに体を冷やしましょう。  **熱中症かな？と思ったら** 熱中症かなと思ったら、次のような対応をとりましょう！  ・風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いた室内に速やかに移動しましょう。 ・衣服をゆるめて、体から熱の放散を助けましょう。 ・冷たい水や冷やしたタオル等があれば、それを頚部（首の後ろ）や脇の下、足の付け根に当てて体を冷やしましょう。 ・早めに医療機関を受診しましょう。 ・自分で水が飲めるようであれば、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合には無理に水分補給をさせないでください。 ・自力で水分の摂取ができないときなど、症状が重い場合は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。   **熱中症の症状とは？** 熱中症の症状は次のようなものがあります。  ・手足のしびれ　　　　・めまい・立ちくらみ　　　・こむら返り・筋肉痛 ・頭痛　　　　　　　　・気分不快感　　　　　　　・吐き気、嘔吐 ・全身の倦怠感　　　　・脱力感　　　　　　　　　・意識障害、けいれん | ・のにいても、のにいても、がいたとじなくても、、（）や（）をとりましょう。  ・、しましょう。  ・をかぶって、できるだけのにたらないようにしましょう。  ・しくて、をよくって、すぐにくをましょう。  ・たいタオルなどで、、をやしましょう。  かな？とったら  ◯かな？とったときは  ・いで、しい（のがたらないところ）や、エアコンがあるしいのにりましょう。  ・のボタンをして、しくしましょう。  ・たいや、やしたタオルをのろやの、のけにててをやしましょう。  ・ちいたら、めにへきましょう。  ・でがめるは、をみましょう。でも、でめないは、にまないでください。  ・とてもなときは、いでにれてきましょう。  ◯になると、どうなる？  になると、のようになります。  ・やがしびれる　 ・やちくらみがする  ・こむらりやになる　・がい  ・がい 　 ・きがする、く  ・がだるい（い）　 　 ・からがける、にがらない  ・がなくなる、けいれん ・がとてもくなる |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 56 | 熱中症にならないために | 熱中症（ねっちゅうしょう）にならないために |
| 室内でも、外での活動中も、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。 ・帽子を着用し、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。 ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。 ・冷たいタオルなどで、こまめに体を冷やしましょう。  **熱中症かな？と思ったら** 熱中症かなと思ったら、次のような対応をとりましょう！  ・風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いた室内に速やかに移動しましょう。 ・衣服をゆるめて、体から熱の放散を助けましょう。 ・冷たい水や冷やしたタオル等があれば、それを頚部（首の後ろ）や脇の下、足の付け根に当てて体を冷やしましょう。 ・早めに医療機関を受診しましょう。 ・自分で水が飲めるようであれば、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合には無理に水分補給をさせないでください。 ・自力で水分の摂取ができないときなど、症状が重い場合は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。   **熱中症の症状とは？** 熱中症の症状は次のようなものがあります。  ・手足のしびれ　　　　・めまい・立ちくらみ　　　・こむら返り・筋肉痛 ・頭痛　　　　　　　　・気分不快感　　　　　　　・吐き気、嘔吐 ・全身の倦怠感　　　　・脱力感　　　　　　　　　・意識障害、けいれん | ・部屋（へや）の中（なか）にいても、部屋（へや）の外（そと）にいても、喉（のど）が渇（かわ）いたと感（かん）じなくても、時々（ときどき）、水分（すいぶん）（水（みず））や塩分（えんぶん）（塩（しお））をとりましょう。  ・時々（ときどき）、休憩（きゅうけい）しましょう。  ・帽子（ぼうし）をかぶって、できるだけ太陽（たいよう）の光（ひかり）に直接（ちょくせつ）当（あ）たらないようにしましょう。  ・涼（すず）しくて、汗（あせ）をよく吸（す）って、すぐに乾（かわ）く服（ふく）を着（き）ましょう。  ・冷（つめ）たいタオルなどで、時々（ときどき）、体（からだ）を冷（ひ）やしましょう。  熱中症（ねっちゅうしょう）かな？と思（おも）ったら  ◯熱中症（ねっちゅうしょう）かな？と思（おも）ったときは  ・急（いそ）いで、涼（すず）しい日陰（ひかげ）（太陽（たいよう）の光（ひかり）が当（あ）たらないところ）や、エアコンがある涼（すず）しい部屋（へや）の中（なか）に入（はい）りましょう。  ・服（ふく）のボタンを外（はず）して、涼（すず）しくしましょう。  ・冷（つめ）たい水（みず）や、冷（ひ）やしたタオルを首（くび）の後（うし）ろや脇（わき）の下（した）、足（あし）の付（つ）け根（ね）に当（あ）てて体（からだ）を冷（ひ）やしましょう。  ・落（お）ち着（つ）いたら、早（はや）めに病院（びょういん）へ行（い）きましょう。  ・自分（じぶん）で水（みず）が飲（の）める場合（ばあい）は、水（みず）を飲（の）みましょう。でも、自分（じぶん）で飲（の）めない場合（ばあい）は、無理（むり）に飲（の）まないでください。  ・とても大変（たいへん）なときは、急（いそ）いで病院（びょういん）に連（つ）れて行（い）きましょう。  ◯熱中症（ねっちゅうしょう）になると、どうなる？  熱中症（ねっちゅうしょう）になると、次（つぎ）のようになります。  ・手（て）や足（あし）がしびれる　 ・目眩（めまい）や立（た）ちくらみがする  ・こむら返（がえ）りや筋肉痛（きんにくつう）になる　・頭（あたま）が痛（いた）い  ・気分（きぶん）が悪（わる）い 　 ・吐（は）き気（け）がする、吐（は）く  ・体（からだ）がだるい（重（おも）い）　 　 ・体（からだ）から力（ちから）が抜（ぬ）ける、体（からだ）に力（ちから）が入（はい）らない  ・意識（いしき）がなくなる、けいれん ・体（からだ）がとても熱（あつ）くなる |