

Hiroshima NOW

7

2024

やさしい日本語 No. 27

ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけてください

ひろしま市民と市政 6月15日号 (p2)

☀️ ねっちゅうしょう なに
熱中症とは 何ですか？

ねっちゅうしょう おんど しつど たか
熱中症は 温度と湿度が高いところにいることで からだ のなかに ねつ がたまって起こります。外に
いるときだけでなく へや のなかで何もしていないときでも ねっちゅうしょう 熱中症になります。ねっちゅうしょう
死ぬこともあります。

☀️ ねっちゅうしょう
熱中症になると どうなりますか？

- めまいがする ●て あし がしびれる ●あたま がいたくなる ●は 吐く
- からだ おも つかれた かん げんたいかん
体が重くて 疲れた感じがする (倦怠感)
- いしき がはっきりしない・けいれんが起こる など

☀️ ねっちゅうしょう
熱中症になったとき どうしたらいいですか？

- すいぶん えんぶん
水分や塩分、スポーツドリンクなどを とってください。
- すず い
涼しいところへ 行ってください。
- ほれいざい
保冷剤など つめたいものを使って 首や わきの下、足の付けねなどを ひやしてください。
- つぎのように 症状が重いときは 救急車をよんでください。
 - ▷ 自分で水を飲むことができない
 - ▷ 意識がない など

☀️ ねっちゅうしょう
熱中症にならないために どうすればいいですか？

よく水分をとる

- のどが かわいていないときも すいぶん 水分をとってください。
- たくさん汗をかいたときは みず 水だけでなく スポーツドリンクなどで えんぶん 塩分もとってください。

あつ
暑さを さける

- そと ひがき つか
外にいるときは 日傘や ぼうしを使ってください。
- たいよう ひかり ちよくせつ
太陽の光が直接あたるところをさけて かげがあるところで活動してください。
- へやのなかには 冷房などを つか 使って つか 使って たいよう
光が へやのなかには ちよくせつはい 直接入らないようにしてください。



すずしい服を着る

●すずしくて 早くかわく服を着てください。

暑さに負けない 体をつくる

●運動をして 汗をかいてください。そうすることで 熱中症になりにくい体をつくる
ことができます。

体調に気をつける

●寝不足※1、二日酔い※2、風邪など 体調が わるいときは 熱中症になりやすいです。

日ごろから 体調に気をつけてください。

※1 寝不足とは 寝る時間が 十分とれていないことです。

※2 二日酔いとは お酒をたくさん飲んだ日の つぎの日まで 頭がいたい、吐きそうなどの
症状が のこっていることです。

と
問い合わせ：健康推進課 Tel. 082-504-2980