

Kracie

未来が生まれる教室

クラシエ

熱中症教室

ねっちゅうしょう きょうしつ



あれ？男の子が倒れているよ。
どうしたんだらう？



あつ しょう たい ちよう ふ りよう
暑さで生じた体調不良を、

ねっ ちゆう しょう
熱中症

といたします。

ねっちゆうしょう ほかせ
熱中症博士



ねっ ちゅう しょう
熱中症になると...



た
めまい・立ちくらみ



ずつう は け
頭痛・吐き気



いしき
意識がない・けいれん

かるい



おもい



1

室内でも熱中症になる。

たいいくかん
体育館で
うんどう
運動



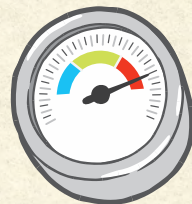
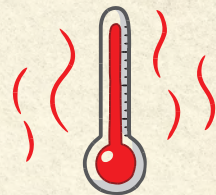
へや
部屋で
ゲーム



OX クイズ

1

せい かい
正解は・・・





2

ねっ ちゅう しょう
熱中症になりやすいのは
おとな
大人である。



こども
子供

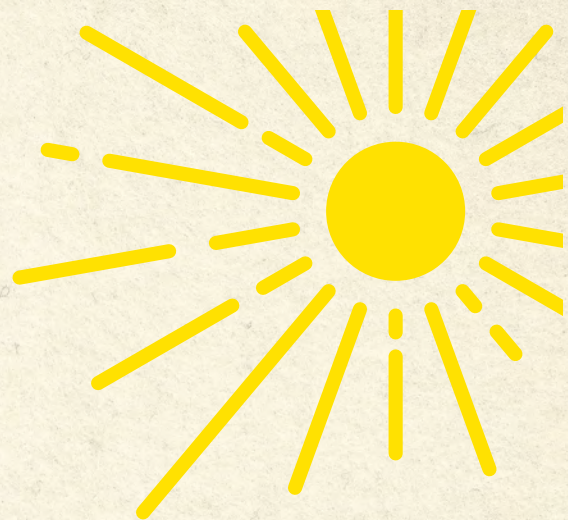
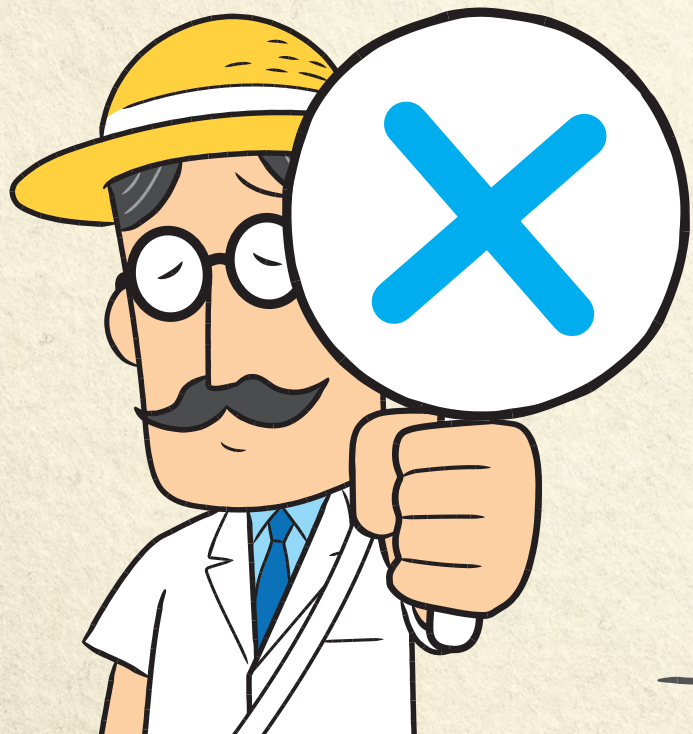


おとな
大人

○×
クイズ

2

せい かい
正解は...



にっこう
日光



なぜ熱中症になるの？

せいじょうじ
正常時

あつ ふつう あせ
ヒトは暑くなると、普通は汗をかいて

ねつ からだ そと はっさん
熱を体の外に発散させようとします。

とき せいじょう ねつ からだ そと
このような時は正常で、熱が体の外に

にげ たいおん いったい たも
逃げるために体温が一定に保たれます。

あせ
汗をかいて、
すいぶん
水分をとらないと...





なぜ熱中症になるの？

ねっちゅうしょう 熱中症

あせ
汗をかけなくなると熱が体の中にこもって
しまい、体温が上がってしまいます。
そして熱中症と呼ばれる様々な症状が
出てきます。





いち にち あせ
一日にどれくらい汗を
かくでしょう？



① いっぱい
コップ1杯
みず
のお水くらい

② かん
缶ジュース
くらい

③ ぎゅうにゅう
牛乳パック
いっほんぶん
1本分くらい

せい かい
正解は・・・



3

ぎゅうにゅう いっぽんぶん
牛乳パック1本分くらい
やく
約1リットルです!



あせ
では、汗^{あせ}って、なに^{あせ}でできて
いるの？

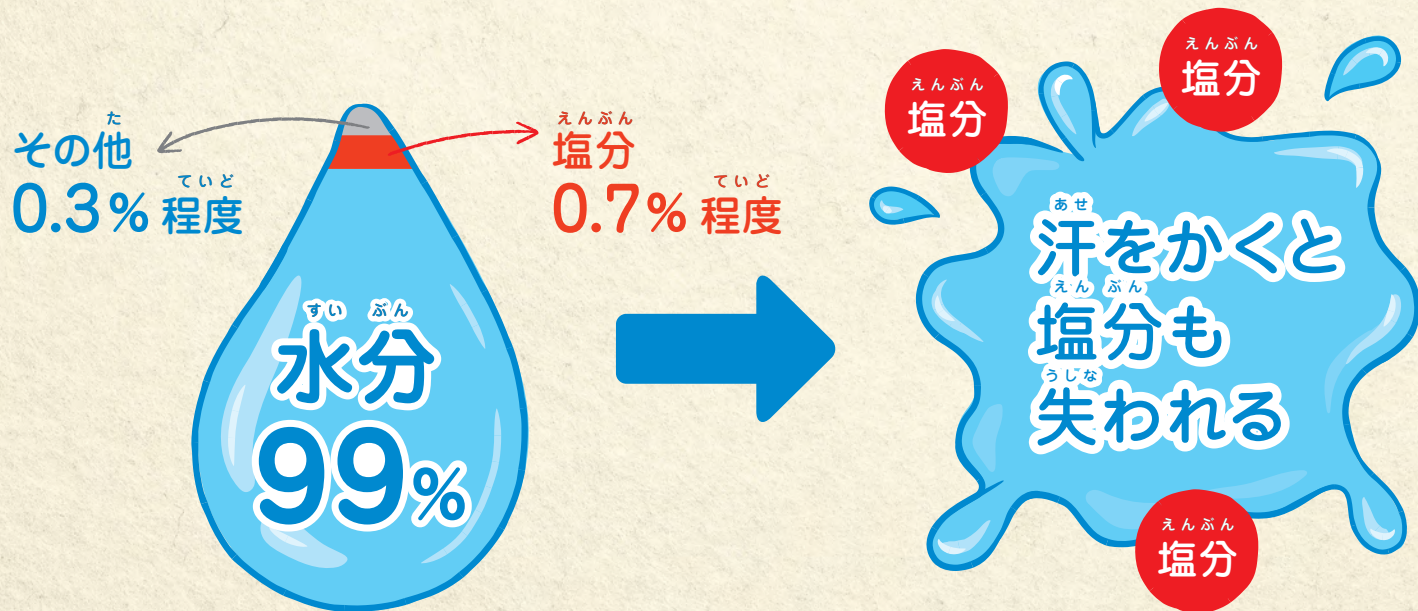


せい かい 正解は・・・

あせ せいぶん みず
汗の成分の99%、ほとんどは水です。

でも、すいぶん だけではありません。ほんの すこ 0.7% くらい (えんぶん) が ふく 含まれているんです。

そのほんの すこ 0.3% くらい (えんぶん) が、からだ にとって ひじょう だいに やくわり は 非常に大事な役割を果たしているんです。



あせ なか
1リットルの汗の中に
えん ぶん
ふくまれる塩分は

1~2g グラム





の おも
どんなものを飲めばいいと思う？



せい かい
正解は・・・

スポーツドリンク

ふつう みず の だいじ
普通のお水を飲むことも大事ですが、

あせ えんぶん た すこ
汗をかいて塩分が足りなくなっているのです、

しょくえん と みず
食塩が0.1～0.2%ほど溶けている水のほうがいいんです。

みなさんの身近にあるのは、やっぱりスポーツドリンクですね。



飲み方
クイズ

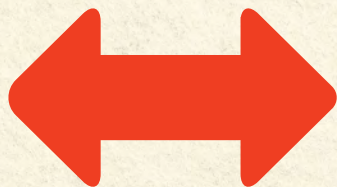
1

ただ

正しいのは、どっち？



ひやして の 飲む



ぬるいまま の 飲む

飲み方
クイズ

1

ただ
正しいのは、どっち？



ひやして の 飲む



ぬるいまま の 飲む

ただ
2 正しいのは、どっち?



のどが

かわく前まえに の 飲む



のどが

かわいてから の 飲む

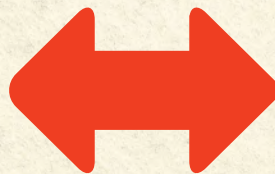
飲み方
クイズ

ただ
2 正しいのは、どっち?



のどが

かわく前まえに の 飲む



のどが

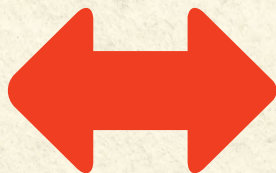
かわいてから の 飲む

飲み方
クイズ

ただ
3 正しいのは、どっち？



こまめ^のに飲む



いっき^のに飲む

飲み方
クイズ

ただ
3 正しいのは、どっち?



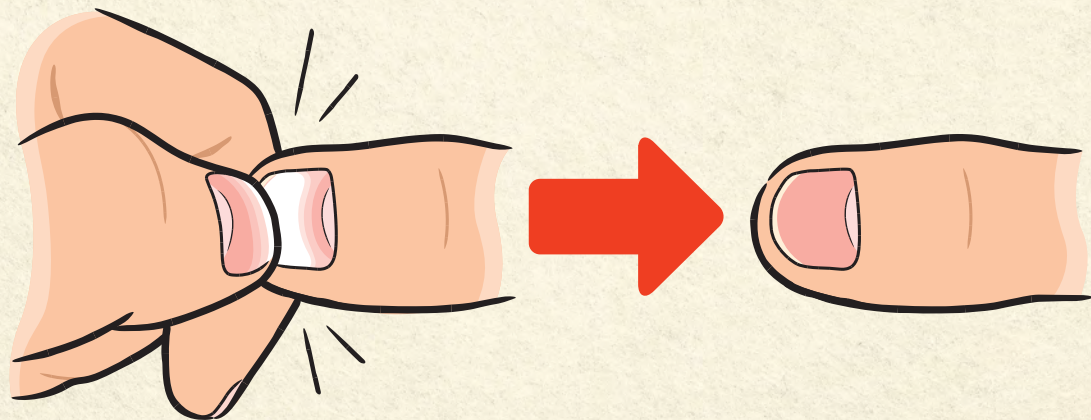
こまめ^のに飲む



いっき^のに飲む

ねっ ちゅう しょう 熱中症のチェックのしかた

つめ お しろ はな あか もど
爪を押さえると白くなりますね。そして離すと、また赤く戻りました。
もど ねっちゅうしょう かのうせい ひく
すぐ戻れば、熱中症の可能性は低いということです。



だいじょうぶ
もとにもどれば大丈夫!

今日のまとめ

なまえ



暑^{あつ}さで生^{しょう}じた体調不良^{たいちょうふりょう}を、
 症^{しょう}といます。

あせ 汗^{あせ}をかくと失^{うし}うのは？

分

分

なにが高^{たか}いときになりやすい？

や

高^{たか}い

なに の 何を飲^のめばいいの？



のみ かた 飲み方^{のみ かた}のコツは？

の 飲^のむ

のどが

の 飲^のむ

の 飲^のむ

熱中症を防ぐために



今日のまとめ

なまえ

[Blank box for name]



暑^{あつ}さで生^{しょう}じた体調不良^{たいちょうふりょう}を、

熱^{ねっ}中^{ちゅう}症^{しょう}といいます。

汗^{あせ}をかくと失^{うし}うのは？

水^{すい}分^{ぶん} 塩^{えん}分^{ぶん}

なにが高いときになりやすい？

気^き温^{おん} や 湿^{しつ}度^ど が高^{たか}い

何^{なに}を飲^のめばいいの？

スポーツドリンク



塩分が0.1~0.2パーセント入っているので熱中症に効果的

飲^{のみ}み方^{かた}のコツは？

ひや 冷^{ひや}して 飲^のむ

のど^{のど}が 乾^{かわ}く前^{まえ}に 飲^のむ

こまめに 飲^のむ

熱中症を防ぐために



お 終わりに

これから夏本番。熱中症に注意して
暑い夏を乗り切りましょう。

ねっちゅうしょう
熱中症のおともだちをみつけたら、
まずは先生を呼んでね！

まへ
のどがかわく前に、こまめ
に水分補給をしよう！





クラシエ

熱中症教室

ねっちゅうしょう きょうしつ