

*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



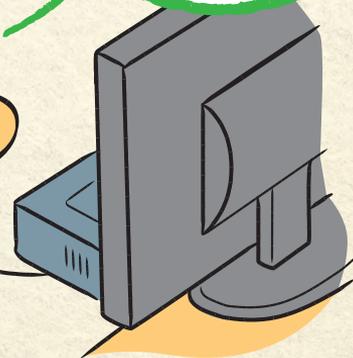
①

しつ ない ねっ ちゅう しょう  
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



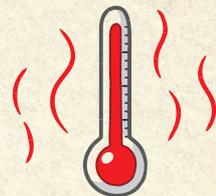
へや  
部屋で  
ゲーム



# 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

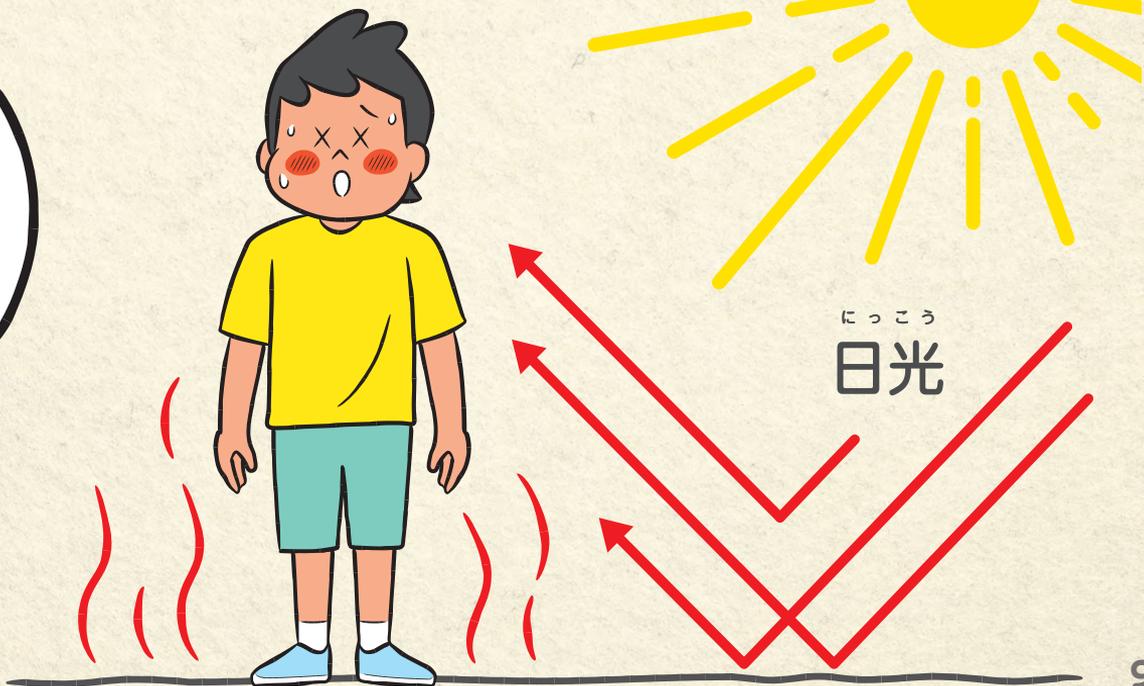
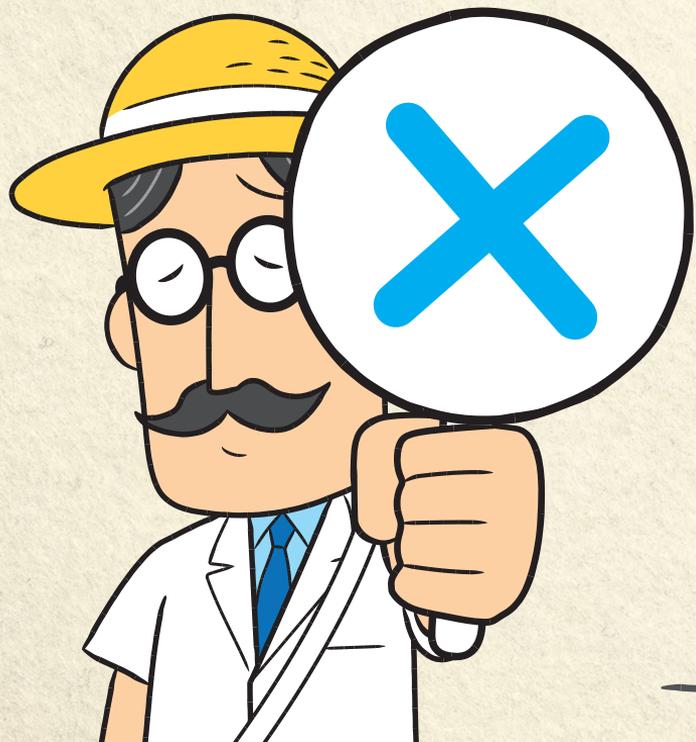


おとな  
大人

○×  
クイズ

2

せい かい  
正解は...





# 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<sup>あせ</sup>って、なにでできて  
いるの？

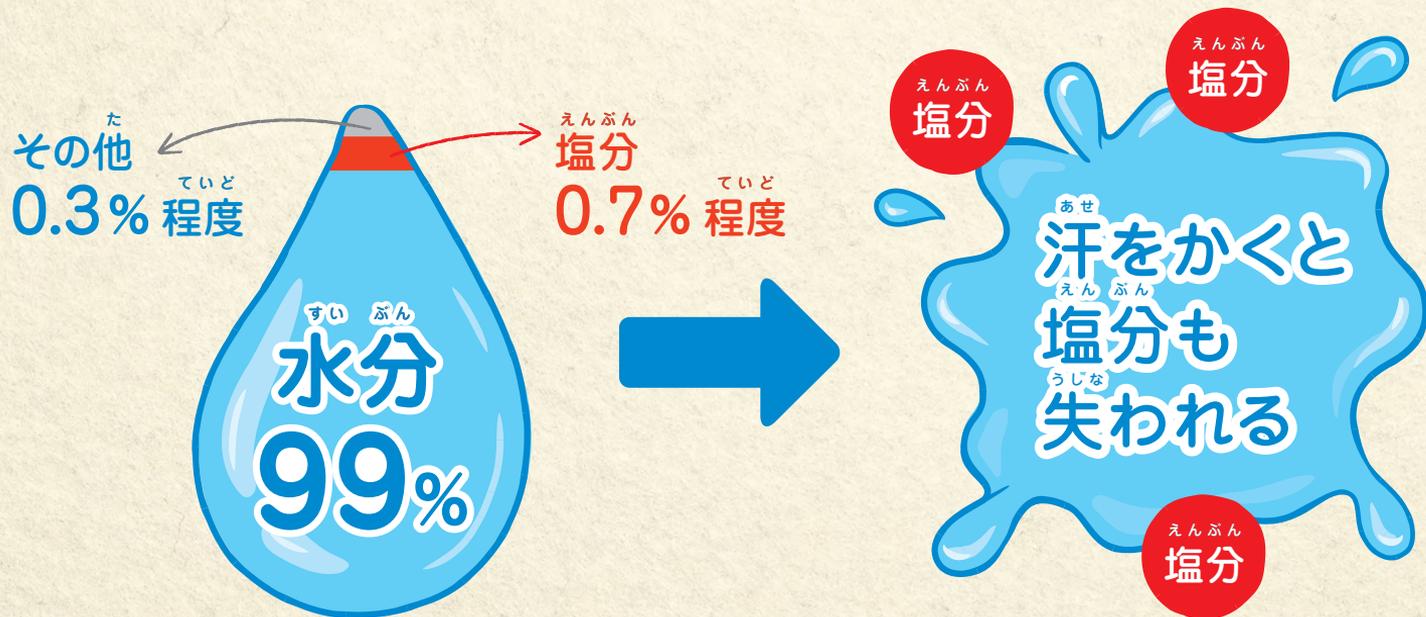


# せい かい 正解は・・・

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% くらいのはんぶん ぶんが 含まれているんです。

そのほんの すこ 0.3% くらいのはんぶん からだ ひじょう だいじ やくわり は 塩分が、体にとって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？



ヒント

あせ  
汗はなにできて  
いたっけ？



せい かい  
正解は・・・

# スポーツドリンク

ふつう 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

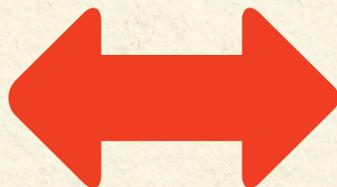
1

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

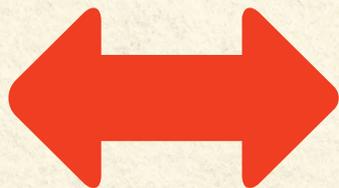
1

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<sup>の</sup>に飲む



いっき<sup>の</sup>に飲む

飲み方  
クイズ

3

ただ  
正しいのは、どっち？



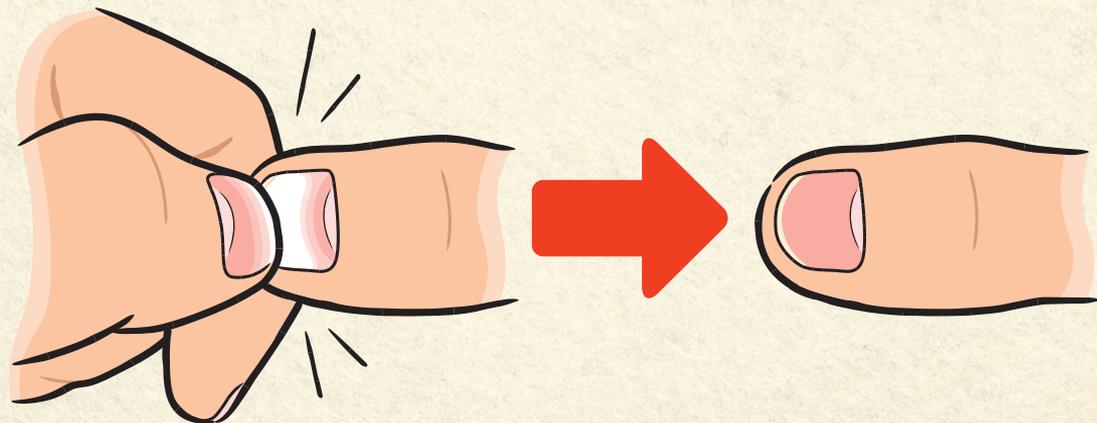
こまめ<sup>の</sup>に飲む



いっき<sup>の</sup>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<sup>あつ</sup>さで生<sup>しょう</sup>じた体調不良<sup>たいちょうふりょう</sup>を、  
 症<sup>しょう</sup>といます。

あせ 汗<sup>あせ</sup>をかくと失<sup>うし</sup>うのは？

分

分

なにが<sup>たか</sup>高いときになりやすい？

や

が高い

なにの 何を飲めばいいの？



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

のみかた 飲み方のコツは？

の 飲む

のどが

の 飲む

の 飲む

熱中症を防ぐために



今日のまとめ

なまえ

[Blank box for name]



暑<sup>あつ</sup>さで生<sup>しょう</sup>じた体調不良<sup>たいちょうふりょう</sup>を、

熱<sup>ねっ</sup>中<sup>ちゅう</sup>症<sup>しょう</sup>といいます。

汗<sup>あせ</sup>をかくと失<sup>うし</sup>うのは？

水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup> 塩<sup>えん</sup>分<sup>ぶん</sup>

なにが高いときになりやすい？

気<sup>き</sup>温<sup>おん</sup> や 湿<sup>しつ</sup>度<sup>ど</sup> が<sup>たか</sup>高い

何<sup>なに</sup>を飲<sup>の</sup>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<sup>のみ</sup>み方<sup>かた</sup>のコツは？

ひや 冷<sup>ひや</sup>して 飲<sup>の</sup>む

のど<sup>のど</sup>が 乾<sup>かわ</sup>く前<sup>まえ</sup>に 飲<sup>の</sup>む

こまめに 飲<sup>の</sup>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