

熱中症に気を付けてください。

にほんご
やさしい日本語



熱中症とは、気温の高いところに長い時間いることなどで、体に熱がたまって起こる病気のことです。



熱中症になると、あなたの体に次のことが起きます。めまいがする。/たくさん汗をかく。/体が重くなって、とても疲れたような感じがする。/頭が痛くなる。/吐きそうになる。

また、熱中症が酷くなると、次のことが起きます。気を失う。/体がけいれんする。



お年寄りや、子ども、障害がある人は、熱中症になりやすいです。



熱中症にならないために気を付けることは、次のことをみてください。気温が高い時間は、外に出ないでください。体の調子が悪いと思ったら、すぐに涼しいところへ行って、飲み物を飲んでください。



気温や湿度が高いときに、マスクをつけると、熱中症になりやすいので、気を付けてください。ほかの人と離れているところでは、マスクを外して休んでください。外で、ほかの人と2メートル以上離れているときは、マスクを外します。



のどが渴いていないときでも、飲み物を飲んでください。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどの塩が入った飲み物を飲んでください。体に必要な水と、塩をとることができます。



いつも体の調子に気を付けてください。熱が出たり、体の調子が悪いと思ったら、家で休んでください。