



みなさん、こんにちは。  
「HKP 通信」は、ほく(さくら丸く  
ん)がナビゲーターになって、花園  
のみんなといっしょに体とスポーツ  
のことを考えていくおたよりだよ。

### だい かい 第2回は ねっちゅうしょう 熱中症

さいきん あつ ひ おお  
最近、暑い日が多くなってきたね。暑くなると、熱中症に  
きを付けないといけないよ。きょねん がつ がつ  
去年の5月から9月は、なんと  
まんにんいじょう ひと ねっちゅうしょう きゅうきゅうはんどう  
7万人以上の人が熱中症で救急搬送されているんだ。  
ねっちゅうしょう  
熱中症にならないためには、どうしたらいいのかな。

#### ねっちゅうしょう 熱中症とは...

あつ ぼしよ しつど たか ぼしよ なが からだ なか ねつ  
とても暑い場所や、湿度が高い場所に長くいると、体の中に熱がたまって、  
きゅう あせ  
急にたくさん汗をかいてしまうんだって。そうすると、体の中の水分や塩分が  
からだ なか すいぶん えんぶん  
なくなって、体の調子が悪くなってしまうことだよ。

ねっちゅうしょう  
熱中症になると、

ずつう め  
頭痛や目まい、

は け  
吐き気などの

しょうじょう で  
症状が出るよ。

### クイズコーナー

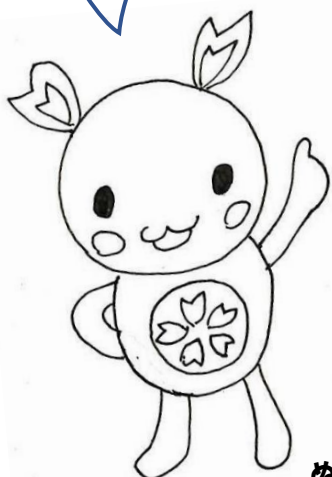
ねっちゅうしょう からだ こうかてき  
熱中症になりにくい体をつくるために効果的なことは？

- ① ぞと ぜったい で ② ふだん あせ すこ ていと うんどう  
① 外に絶対に出ない。 ② 普段から汗を少しかく程度の運動をする。
- ③ のどがかわいた時だけ水分をとる。

せいがい らいげつ ほっぴょう  
(正解は来月のHKPで発表するね)

こた  
答え

ねっちゅうしょう からだ あせ からだ  
熱中症にならない体になるためには、「汗をかく体」をつくるこ  
とが大切なんだ。すこ あせ ていと うんどう つつ たいおん  
とが大切なんだ。少し汗をかく程度の運動を続けることで、体温が  
あ  
上がりにくくなり、熱中症の予防につながるよ！



めいえをしてね！