



ねっ ちゅう しょう よ ぼう

# 熱中症を予防しよう

## ① 水分をとろう！

たくさんの汗をかくと、体の水分が少なくなって、体の調子が悪くなるよ！



## ② 暑いときには、 こまめに休けいをとろう！



## ③ <sup>うす</sup>ぎ 薄着になって、 外では<sup>ぼう</sup>し 帽子をかぶろう！

## ④ 気分が悪くなったら、無理をしない！ 日かげなどのすずしいところで休もうね。

まわりの友だちがいつもとちがうと思ったら、  
すぐに先生たちに知らせてね！

