

あついな〜とおもったら...

① ぼうしをかぶろう



② のどがかわいていなくても
みづをのもう



③ ずずしいところで
やすもう



きもちが
わるいよ



あたまが
いたいよ

こんなときは
すぐに せんせいや
ちかのおとなのひとに
しらせよう!



ねっ ちゅう しょう 熱中症を予防しよう

?? どうして熱中症になっちゃうの？

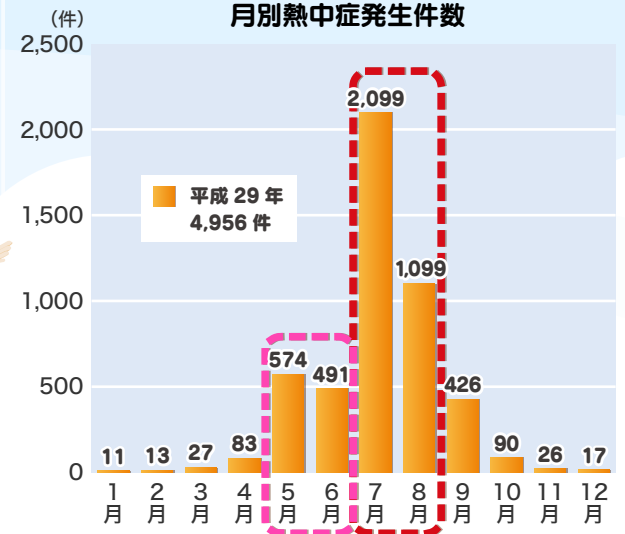
気温や湿度が高かったり、急に暑くなったりすると



体温調節がうまくできなくなり、ふらふらしたり、動けなくなったりしてしまうんだよ。これが熱中症だよ。



暑い夏が来る前にも熱中症になっているよ!



平成29年度災害共済給付データ(医療費)より

!! こうすれば熱中症にならないよ!

外に出るときは

- ぼうし 帽子をかぶるう!
- うすぎ 薄着になるう!

運動をするときは

こまめに休けいし、水分をとろう!



!! 気分が悪くなったらすぐに先生や近くの人の人に知らせよう!

