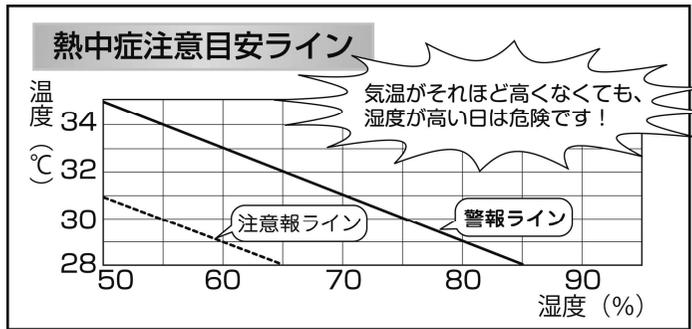
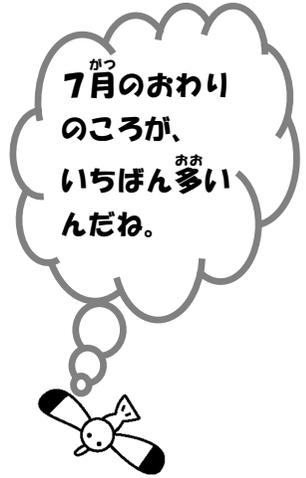
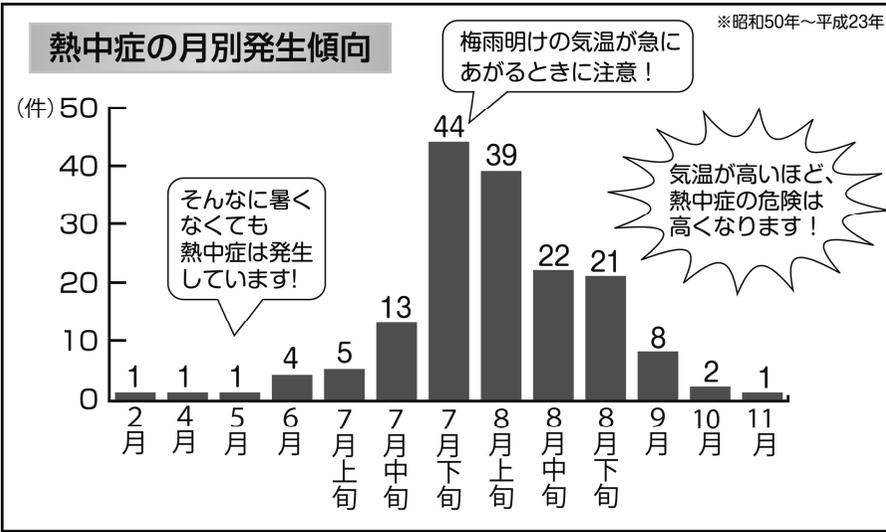




# 知ってふせごう！熱中症



熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

**1** 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋

**2** からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす

**3** 水分・塩分を補給する

- ・0.1～0.2%の食塩水がベスト

熱中症にならないためには、どんなことに気をつけたらいいかな？  
うらにくわしくかいてあるので、おうちの人とよんでみよう！

ねっちゅうしょう  
熱中症にならないために



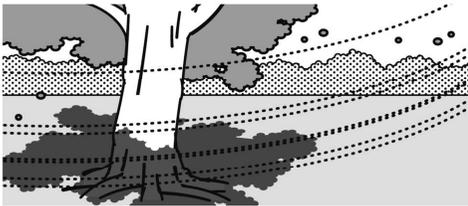
これからぐんぐん気温も上が  
てきます。熱中症に気をつけな  
ければいけません。

かんきょう たいちよう ふくそう き  
環境・体調・服装に気をつけて、  
なつ げんき  
夏を元気いっぱいすごしてくだ  
さい！！

ねっちゅうしょう  
熱中症にならないために 一環境編一

たてもの そと き  
建物の外で気をつけること

- 日かげなどの涼しい場所を  
み つかけておきましょう



- 暑いときは、ムリをせずに  
きゅう 休けいをとみましょう

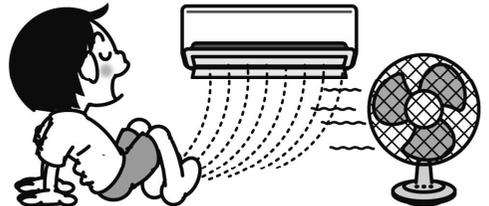


- 朝のうちに打ち水をしたり、テントなどを  
は 張ったりして、暑さに備えましょう

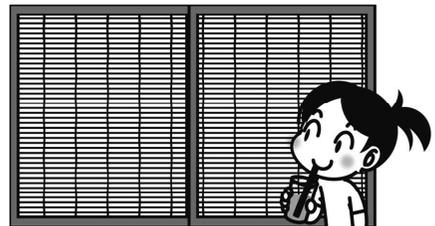


いえ たてもの なか き  
家や建物の中で気をつけること

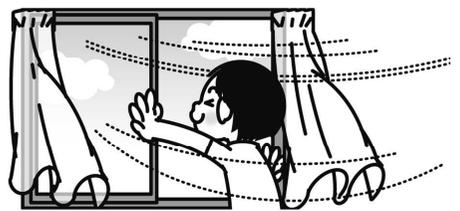
- 暑いときは、エアコンや扇風機を  
うま くつか 使いましょ



- 窓の外には、すだれやよしずなどで  
ひ 日よけの工夫をしましょ



- 窓を開けて、風通しをよくしましょ

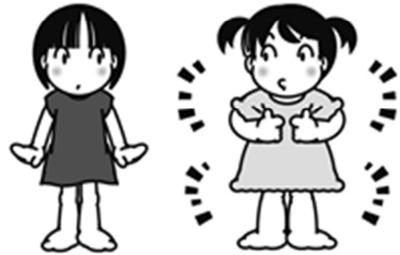


熱中症にならないために 一体調編

- 「しんどいな」「寝不足だな」と感じたときは、ムリしないようにしましょう
- 暑さに負けない、じょうぶな体をつくりましょう

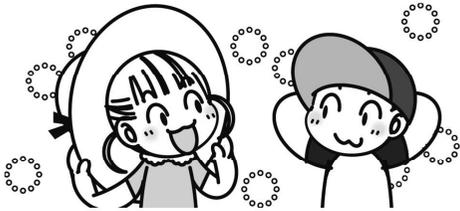


- いつでも飲めるように、水筒を近くに用意しておきましょう
- 少し肥満気味の方は、とくに体調の変化に気をつけましょう



熱中症にならないために 一服装編

- 外出時は、帽子をかぶりましょう
- 風通しの良い、汗を吸ってもすぐかわく服を選びましょう
- 熱を吸収して熱くなる黒色系の服はさけましょう



- 家の中では、手や足ができるだけ出る服を着ましょう

