

なつ ま
あつい夏に負けないぞ！

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

ぼうしをかぶる。

あせ
汗をすいやすく、
かぜ 風とおしのよい服をきる。

はや はや あさ
「早ね・早おき・朝ごはん」で、
ねっちゅうしょう 熱中症になりにくい体をつくる。

むりをせず、ときどき日かげで休む。

そと
外にいるときは
マスクをはずす。

すいぶん
こまめに水分をとる。

- * のどがかわく前にのむ！
- * 時間を決めてのむ！

うんどう あせ
はげしい運動をして汗をたく
さんかいた時には、スポーツ
ドリンクがおすすめです。
* ただし、のみすぎには注意！

★ 生活リズムがみだれたとき(すいみん不足・朝ごはんぬき…など)

★ 体が暑さになれていないとき(とつぜん気温が上がった、すずしい部屋ばかりにいた…など)

★ 体の調子がわるいとき …こんなときは、熱中症になりやすいので注意しましょう！