

ひと ちゅう い
こんな人は注意しよう!

ひまんのひと たいちょうがわるいひと
 あつさになれていないひと びょうきがあるひと

しょう じょう
こんな症状があったら
 ねっ ちゅう しょう
熱中症かも・・・

軽

すずしい場所へ行き
 いふくをゆるめて、
 水分・塩分をとり
 休みましょう。

めまい たちくらみ きんにくつう あせがとまらない
 みず しお

中

すずしい場所へ行き、
 いふくをゆるめ、水分・
 塩分をとり休みましょう。

**自分で、水分・塩分を
 とれなければ病院へ
 行きましょう。**

ずつ はきけ からだがだるい ぼんやりして、
 ちからがはらない

重



いしきがない



けいれん

意識がないときは、
すぐに救急車をよ
びましょう。

その後、
すずしい場所へ移動
いふくをゆるめ
水や水で、くび、わき
の下、足のつけね
などを冷やしましょう。



たいおんがたかい



よびかけにたいして、
へんじがおかしい



ねっ ちゅう しょう ふせ

熱中症を防ぐために

まも

つぎのことを守ろう

あつ

①暑さをさける



ぼうしをかぶる



ひかげをあるく

ふくそう

②服装をくふうする

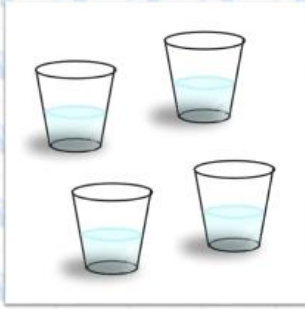


くろ色のふく、
あせをすわないふく



あせをすって、
すぐにかわくふく

すいぶん
③こまめに水分をとる



すいぶん すく りょう
水分をとるときは、少なめの量をこまめにとる

③こまめに水分をとる



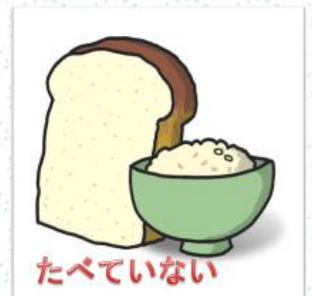
マスクをしていると、のどのかわきを感じにくくなるので、注意しよう！

ひ あつ さむ
④日ごろから、暑さ寒さになれておく



れいぼう だんぼう つか あつ さむ つよ
冷房や暖房を使いすぎず、暑さ寒さに強いからだをつくる

じぶん じょうたい
⑤きょうの自分の状態をわかっておく



あさ
ねぶそくのとき、朝ごはんをぬいたとき、
ちようし わる ちゆうい
からだの調子が悪いときは注意する

ひ
日ごろから暑さあつになれるようにして
ねっちゅうしょう つよ
熱中症ねっちゅうしょうに強いからだをつくりましょう！



★マスクなしでもだいじょうぶ



やく2メートル

おしゃべりしてもいいよ！

おわり