



2020年7月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

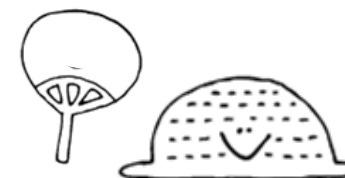


日に日に

あつ
暑さ

がましています！

なつ
夏バテや熱中症に気を付けましょう！



なつ
夏バテや熱中症になりやすい人



つめ
冷たいものばかり
の飲んでいる人

ね
寝るのがおそい人



しょくじ
食事の好き嫌いが
おお ひと
多い人

しょうじょう
こんな症状があれば、熱中症かもしれません・・・



めまいや
立ったときに
クラクラする。



きんにく
筋肉が
ピクピクと
けいれんする。

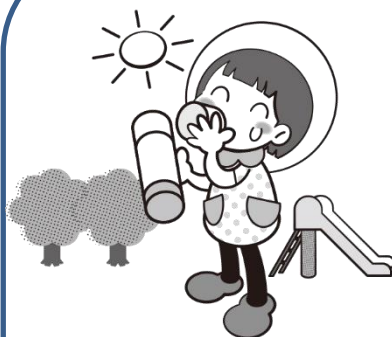


からだのだるさや
吐き気がある。



あつ
暑いのに、汗を全く
かかない。
または、あせ
汗がいつもより
たくさんでる。

なつ
夏バテや熱中症にならないために・・・



すいぶん
こまめに水分をとる。
(のどがかわくまえに、
すいぶんほきゅう
水分補給をするようにしま
しょう。)



す きら
好き嫌いをせずに
しょくじ
食事をする。



たくさん寝る。



そと あそ
外で遊ぶときは、ぼうし
をかぶって、の 飲み物を
も 持っていく。