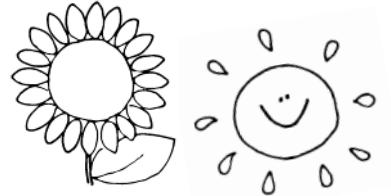




2020年7月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ



ひにひに
暑さ

がましています！

梅雨が明け、あっという間に夏がきました。
休み終わりに、汗をたくさんかいて顔が真っ赤な人がたくさんみられます。のどが
かわく前に水分補給！！
暑い夏に負けないように、しっかり体調を整えていきましょう。



夏バテや熱中症になりやすい人



冷たいものばかり
飲んでいる人

寝るのがおそい人



食事の好き嫌いが
多い人



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。



筋肉が
ピクピクと
けいれんする。

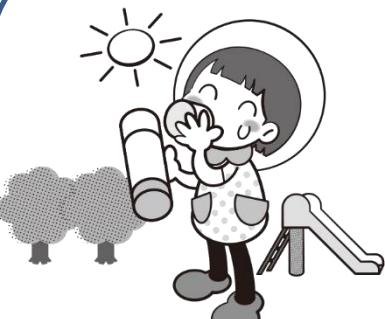


からだのだるさや
吐き気がある。



暑いのに、汗を全く
かかない。
または、汗がいつもより
たくさんである。

夏バテや熱中症にならないために・・・



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



好き嫌いをせずに
食事をする。



たくさん寝る。



外で遊ぶときは、ぼうし
をかぶって、飲み物を
持つて行く。