

熱中症にならないためには？



こまめな水分補給をしよう



日陰で休けいしよう



十分な睡眠をとろう

具合の悪そうな
人がいたら先生
に連絡しよう



経口補水液を飲む



涼しい場所で横になる



1日3食バランスよく食べよう



体調の悪い時は運動をひかえよう



汗をかく習慣をつけよう



首・わきの下・足の付け根を
冷やす



意識のない場合は、救急車を呼ぶ

一人ひとりが、熱中症に
ならないように自分で
気をつけましょう



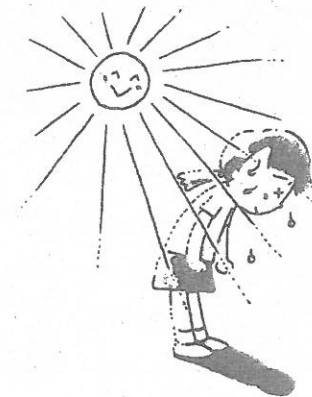
急に暑くなった日



気温が高い日



湿度が高い日



風が弱く日差しが強い日

こんな日は特に注意！！