

ねっ ちゅう しょう



熱中症

し
みんなに知ってほしい
ポイント

ねっちゅうしょう

熱中症にならない

からだづくり

みんなは、いくつ
できているかな？



1

のどがかわく前に水分をとろう



2

外では帽子をかぶろう



3

休憩をしよう



4

朝ごはんをたべよう



5

夜はたくさんねよう



たいちょう
体調が
よくないとき
ムリをしない
ことも大切！
たいせつ

きつ 気を付けていても・・・

こんなときはSOS！ 自分もお友達も大切にしよう！

- ✓ あたまがいたい
- ✓ フラフラする
- ✓ 気持ち悪い、吐きそう
- ✓ あせがとまらない
- ✓ 顔が赤くて元気がない

これらは、からだ暑さに
まけそうなときのサイン。
学校の先生や、身近な大人に
助けを求めましょう。

