

熱中症を予防しよう

?? どうして熱中症になっちゃうの?

気温や湿度が高かったり、急に暑くなったりすると



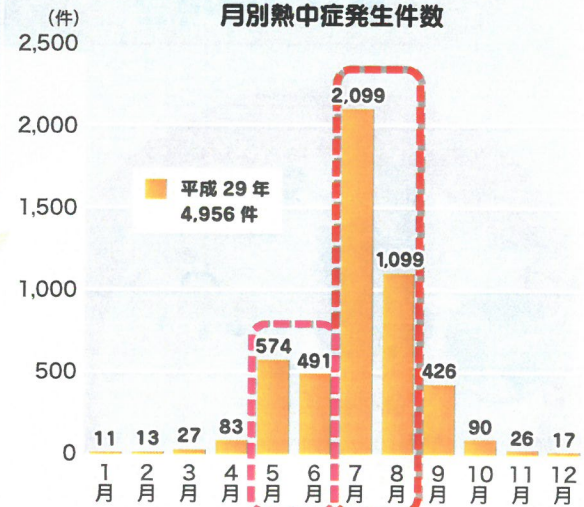
体に熱がこもってしまうよ!

体温調節がうまくできなくなり、ふらふらしたり、動けなくなったりしてしまうんだよ。これが熱中症だよ。

そして



暑い夏が来る前にも熱中症になっているよ!



平成29年度災害共済給付データ(医療費)より

!! こうすれば熱中症にならないよ!

外に出るときは

- ぼうし 帽子をかぶろう!
- うすぎ 薄着になるう!

運動をするときは

こまめに休けいし、水分をとろう!



気分が悪くなったら
すぐに先生や
近くの大人の人に
知らせよう!

