

あついな〜とおもったら...

1 ぼうしをかぶろう



2 のどがかわいていなくても みづをのもう



3 ひかげでやすもう



きもちが
わるいよ



あたまが
いたいよ

こんなときは
すぐに せんせいや、
おとなのひとに
しらせよう!



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



身体に熱が
こもってしまうよ!

そして

体温調節が上手にできなくなり、
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。



5月にこんなことも
あったよ

体育の授業中、体力テストの
シャトルランをしていたとき、
頭痛と吐き気がして倒れこんだ。
(小学校6年男子)



※夏の暑いときに多いですが、
その他の季節にも起こります。

平成28年度災害給付データ(医療費)より抜粋

外に出るときは

- 帽子をかぶろう!
- 薄着になるう!

運動をするときは

こまめに休けい・水分をとろう!



気分が悪くなったら
すぐに先生や
大人の人に
知らせよう!

