

# ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう

そと ひと とき みち ある とき  
外で人がそばにいない時、道を歩いている時は、

だいじょうぶ  
マスクをはずしても大丈夫です

ねっちゅうしょう  
こんなときは熱中症かも



てんき ちゅうい  
こんな天気の時も注意

- 風が弱い日
- じめじめして蒸し暑い日
- 日ざしが強い日
- 急に気温が高くなった日

よぼう  
予防はどうしたらいいの？

◎30分おきに少しずつ水を飲む  
(のどがかわいていなくても)

◎塩分をとる

◎風が通るすずしいところへ行く

◎ボウシやタオルを頭にかぶる

◎皮ふに水をかけて、うちわであおぐ

(水でぬらした布やタオルを体につけてあおぐのもよい)

◎エアコンのきいた屋内ですずむ

◎具合が悪くなった時には病院に行く

ね 寝ているときも

あせ 汗をかいています。

これぐらい大丈夫と

おも 思わないで、

き 気をつけましょう。



世界の医療団