

ねっちゅうしょう ちゅうい

熱中症に注意

ゆだんしていると、だれでも **ねっちゅうしょう**にかかるかのうせいがあります。じぶんでかんがえて、こうどうしましょう！



ちゅうい 注意して **なつ のりきろう** まだまだつづく夏を乗り切ろう

1 いるばしょにちゅうい

- ① 気温の **きおん たか** 高い ② 湿度の **しつど たか** 高い ③ 太陽の陽ざしが強い **たいよう ひ つよ** ④ 締め切った部屋 **しめきったへや**
- ⑤ エアコンのない部屋 **へや**



2 からだのぐあいにちゅうい

- ① 具合が悪いとき **ぐあい わる** ② 寝不足のとき **ねぶそく** ③ 暑さになれていないとき **あつ**

3 ちゅういするこうどう

- ① はげしい運動 **うんどう** ② なれない運動 **うんどう** ③ 長い時間外にいること **ながじかんそと** ④ 水分不足 **すいぶんぶそく**

<こんなときはきけん> ・しびれ・めまい・きもちがわるい
・ボーっとする・あたまがいたい・はきけ・だるい・あつい

どうすれば、よぼうできる？

のどがかわく
まえに
すいぶんを！

ふだんから
たいりよくづくり！

あついひは
むりをしない！



がまんしないで
すずしい
ところに！

ぼうしなどでひ
ざしをさける！



ねっちゅうしょうよぼうのためのたべものは？

カリウム

ビタミン C

じゃがいも
バナナ
とうふ

だっすい
よぼう

めんえき
りよく
アップ

ピーマン
ブロッコリー
いちご

つかれをとる

ビタミン B1

ぶたにく・ほうれんそう・ナッツ