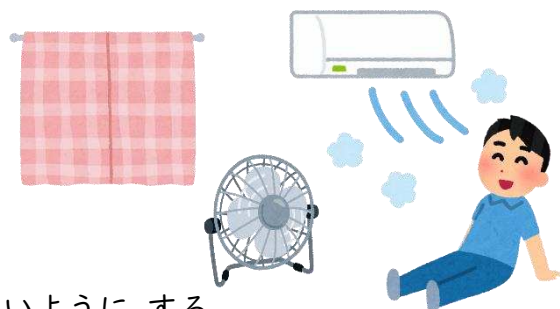


熱中症(Necchusho)に ならないために やること

☑涼しい 場所に いる

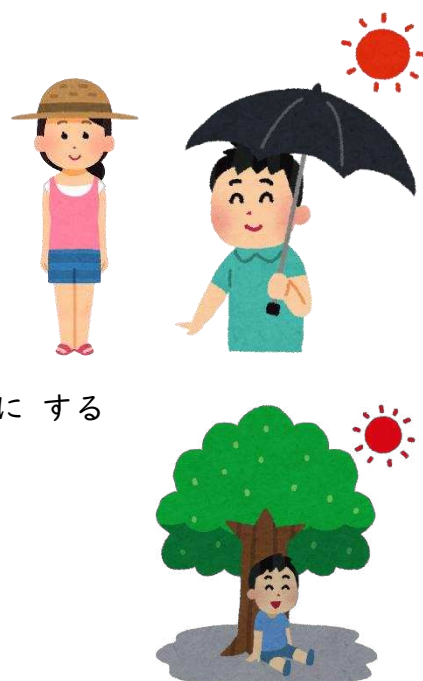
部屋の中 で やること

- ・部屋の 温度を 確認する
(28℃を 超えたら 暑くて 危ないです！)
- ・カーテンを 閉めて、部屋に 太陽の 光が 当たらないように する
- ・窓を 開けて、暑い 空気を 外に 出す
- ・部屋を 涼しく するために 扇風機や エアコンを 使う



外に いるときに やること

- ・外を 歩くときは 日かげの 道を 歩く
- ・服の 色は、白や 薄い色の ものを 着る
(濃い色は 太陽の 光で 熱く なりやすいです)
- ・汗を たくさん 吸う服、すぐ 乾く服を 着る
- ・帽子や 日傘を 使って、太陽の 光が 肌に 当たらないように する
- ・風を よく通す 形の 服を 着る
(体に くっつく 形の 服は、体が 熱く なりやすいです)
- ・日かげで 休む
- ・冷たいもので 体を 冷やす



☑飲み物を 何度も 飲む

- ・飲み物は、水や スポーツドリンクに する
 - ・汗が たくさん 出たときは、飲み物と 一緒に しょっぱいものを 食べる
- ※のどが 渴かない人は、「1時間に コップ1杯の 水を 飲む」等、飲む時間を 決めておきましょう
- ※病気の 人は、飲んでもいい 水の 量、食べてもいい 塩の 量をお医者さんに 聞いてください

