



ねっちゅうしょう

熱中症にならないために

★こんなとき、ねっちゅうしょうにきをつけよう



てんき

- きゅうにあつくなった
- むしあつい



からだ

- からだのちょうしがわるい
- あさごはんをたべていない
- よるおそくまでおきていた



こうどう

- そとでうんどうしている
- マスクをしている

★ねっちゅうしょうのサイン



- ふらふらする
- あたまがいたい
- だるい
- きもちわるい
- あしや きんにくが いたい



がまんをしないで、先生やともだちにすぐしらせよう！
ともだちがこんなようすだったらすぐしらせよう！

★じぶんでできること



- ◆ときどき おちゃや みずをのむ
- ◆ぼうしをかぶる
- ◆ときどき ひかげで やすむ
- ◆そとあそびやたいいくのときはマスク
をはずす ⇒ひととのきよりをあける

