



©ていたん&ブラックていたん,北九州市

ね っ ち ゅ う し ょ う よ ぼ う

熱中症予防



©ていたん,北九州市

あつ 暑くなったら、^{ね っ ち ゅ う し ょ う}熱中症に^{ち ゅ う い}注意しま
しょう。①～⑤まで^{ち ゅ う い}注意事項を^よ読
んでください。

1

^{す い ぶ ん え ん ぶ ん ほ き ゅ う}
のどがかわいたら、こまめに水分+塩分を補給しま
しょう! (^{い ん り ょ う け い こ う ほ す い え き}スポーツ飲料や経口補水液がいいよ。)

2

^{た い い く か ん こ う が い が く し ゅ う}
マスクは、体育館や校外学習のときははずしましょう!

3

^{な つ れ い ぼ う な ん ど}
夏の冷房は何度かな? ^{ど ひ く せ っ て い}28℃より低く設定しましょう!

4

^{あ つ}暑さをあらわす数値は「**WBGT**」^{ほ け ん し つ ま え か く に ん}保健室前を確認
しましょう! 「**28**」を超えたら^{ち ゅ う い}注意しましょう。

5

^{あ つ あ せ で き ぶ ん わ る}
暑くて汗がだらだら出て、気分が悪くなったら、がまん
せず^{す ず}涼しいところに行き、からだを^ひ冷やしましょう!