

「ねっちゅうしょう」よぼう 5つの ぽいんと

1 えあこんを じょうずに つかいましょう

こうれいしゃ やびょうきのひとは、あつさでたいりよくがなくなり、へやのなかでも「ねっちゅうしょう」になることがあります。へやのおんどもをはかり、てきせつにえあこんをつかいましょう。

まわりのかたも、こうれいしゃのいるへやのおんどもにきをつけてください。せつでんちゅうでもえあこんをじょうずにつかいましょう。

2 あついひは からだに ちゅういしましょう

あついなかにながくいると「ねっちゅうしょう」になることがあります。とてもあついときは、えあこんのきいたへやなどすずしいところにいきましょう。

とくに、7がつごろ、きゅうにあつくなるひは、からだがあつさになれていないためちゅういしてください。8がつ、9がつのとくにあついひもちゅういがひつようです。むしあついと、からだからあせがそとにでず、たいおんがとてもあがります。

3 みずを じょうずに のみましょう

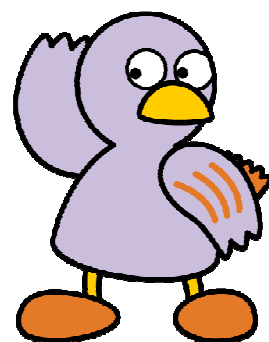
のどがかわくまえにみずをのみましょう。あせにはしおがはいっています。あせがでたら、みずとしおがはいっているのみものをのみましょう。おさけは、からだのみずをそとにだしてしまうためきけんです。

4 おかしい と おもったら びょういんに そうだんしましょう

「ねっちゅうしょう」になると、だるかったりめまいがしたり、あたまがいたかったりします。ひどいときにはいしきをうしない、いのちがきけんになることがあります。「おかしい」とおもったら、すずしいところいき、びょういんにそくだんしましょう。

5 まわりの ひとにも きをつけましょう

じぶんのことだけでなくかぞくやともだちなどのたいちょうにもきをつけましょう。



さいたまけんのますこつと
こばとん

