にならないために

・でも、でのも、のきをじなくても、こまめに・、などをしましょう。

・こまめにをとりましょう。

・をし、できるだけにたらないようにしましょう。

・のよい、・のあるをしましょう。

・たいタオルなどで、こまめにをやしましょう。

かな？とったら

◯かなとったら、のようなをとりましょう！

・しのよいや、できればのいたにやかにしましょう。

・をゆるめて、からのをけましょう。

・たいややしたタオルがあれば、それを（のろ）やの、のけにててをやしましょう。

・めにをしましょう。

・でがめるようであれば、をさせましょう。ただし、などがあり、でめそうにないにはにをさせないでください。

・でのができないときなど、がいは、でにすることがのです。

◯のとは？

のにはのようなものがあります。

・のしびれ　 ・めまい・ちくらみ

・こむらり・ 　 ・

・ 　 ・き、

・の　 　 ・

・、けいれん ・

【556文字】

如何预防中暑

・不管是外出活动还是室内活动，即使不口渴，也要及时补充水分、盐分，

建议口服补液盐等。

・多休息。

・戴遮阳帽,尽量避免晒太阳。

・穿透气性好、吸汗、速干的衣服。

・时不时用凉毛巾擦身体。

\*如果发生中暑

○如果怀疑中暑，请采取以下措施

・寻找阴凉通风之处,或到空调房，解开衣领、降低体温。

・有凉毛巾时,请将它置于颈部(颈部后)、腋下、脚后跟，有助于降低体温。

・及时去医院诊治。

・自己能喝水的情况下，自己补充水分。

・处于意识不清的状态时，就不要勉强补充水分。

・症状严重时,应立即去医院诊治。

○中暑症状

・手脚麻木　・头晕

・抽筋，肌肉痛　・头痛

・恶心　・呕吐

・全身无力　　　・虚脱

・意识模糊、痉挛、　・发烧