**にならないために**

・のにいても、のにいても、がいたとじなくても、、（）や（）をとりましょう。

・、しましょう。

・をかぶって、できるだけのにたらないようにしましょう。

・しくて、をよくって、すぐにくをましょう。

・たいタオルなどで、、をやしましょう。

**かな？とったら**

◯かな？とったときは

・いで、しい（のがたらないところ）や、エアコンがあるしいのにりましょう。

・のボタンをして、しくしましょう。

・たいや、やしたタオルをのろやの、のけにててをやしましょう。

・ちいたら、めにへきましょう。

・でがめるは、をみましょう。でも、でめないは、にまないでください。

・とてもなときは、いでにれてきましょう。

◯になると、どうなる？

になると、のようになります。

・やがしびれる　 ・やちくらみがする

・こむらりやになる　・がい

・がい 　 ・きがする、く

・がだるい（い）　 　 ・からがける、にがらない

・がなくなる、けいれん ・がとてもくなる

**熱中症（ねっちゅうしょう）にならないために**

・部屋（へや）の中（なか）にいても、部屋（へや）の外（そと）にいても、喉（のど）が渇（かわ）いたと感（かん）じなくても、時々（ときどき）、水分（すいぶん）（水（みず））や塩分（えんぶん）（塩（しお））をとりましょう。

・時々（ときどき）、休憩（きゅうけい）しましょう。

・帽子（ぼうし）をかぶって、できるだけ太陽（たいよう）の光（ひかり）に直接（ちょくせつ）当（あ）たらないようにしましょう。

・涼（すず）しくて、汗（あせ）をよく吸（す）って、すぐに乾（かわ）く服（ふく）を着（き）ましょう。

・冷（つめ）たいタオルなどで、時々（ときどき）、体（からだ）を冷（ひ）やしましょう。

**熱中症（ねっちゅうしょう）かな？と思（おも）ったら**

◯熱中症（ねっちゅうしょう）かな？と思（おも）ったときは

・急（いそ）いで、涼（すず）しい日陰（ひかげ）（太陽（たいよう）の光（ひかり）が当（あ）たらないところ）や、エアコンがある涼（すず）しい部屋（へや）の中（なか）に入（はい）りましょう。

・服（ふく）のボタンを外（はず）して、涼（すず）しくしましょう。

・冷（つめ）たい水（みず）や、冷（ひ）やしたタオルを首（くび）の後（うし）ろや脇（わき）の下（した）、足（あし）の付（つ）け根（ね）に当（あ）てて体（からだ）を冷（ひ）やしましょう。

・落（お）ち着（つ）いたら、早（はや）めに病院（びょういん）へ行（い）きましょう。

・自分（じぶん）で水（みず）が飲（の）める場合（ばあい）は、水（みず）を飲（の）みましょう。でも、自分（じぶん）で飲（の）めない場合（ばあい）は、無理（むり）に飲（の）まないでください。

・とても大変（たいへん）なときは、急（いそ）いで病院（びょういん）に連（つ）れて行（い）きましょう。

◯熱中症（ねっちゅうしょう）になると、どうなる？

熱中症（ねっちゅうしょう）になると、次（つぎ）のようになります。

・手（て）や足（あし）がしびれる　 ・目眩（めまい）や立（た）ちくらみがする

・こむら返（がえ）りや筋肉痛（きんにくつう）になる　・頭（あたま）が痛（いた）い

・気分（きぶん）が悪（わる）い 　 ・吐（は）き気（け）がする、吐（は）く

・体（からだ）がだるい（重（おも）い）　 　 ・体（からだ）から力（ちから）が抜（ぬ）ける、体（からだ）に力（ちから）が入（はい）らない

・意識（いしき）がなくなる、けいれん ・体（からだ）がとても熱（あつ）くなる