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】

**열사병이되지 않기 위하여**

・실내에서도 밖에서의 활동 중에도 갈증을 느끼지 않더라도, 세세하게 수분・염분 경구 보충액 등을 보급합시다.

・자주 휴식합시다.

・모자를 착용하고 가능한 한 직사광선에 노출되지 않도록합시다.

・통기성이 좋은 흡습성・속건성이 있는 옷을 착용합시다.

・차가운 수건 등으로 자주 몸을 차게합시다.

**열사병 일까? 라고 생각하면**

◯열사병 일까라고 생각하면, 다음과 같은 대응을합시다!

・통풍이 잘되는 그늘이나 가능하면 냉방이 완비 된 실내에 신속하게 이동합시다.

・의복을 풀고 몸에서 열 분산을 도와주세요.

・차가운 물이나 차가운 수건 등이 있으면 그것을 경부 (목 뒤쪽)이나 겨드랑이, 사타구니에 대고 몸을 차게합시다.

・빨리 의료 기관을 진찰합시다.

・스스로 물을 마실 수 있도록한다면, 수분을 보급시킵시다.

그러나 의식 장애 등이 있으며, 자력으로 마실 것 같지 않은 경우에는 무리하게 수분을 보급하지 마십시오.

・스스로 수분 섭취 할 수 없을 때 등, 증상이 심한 경우에는 즉시 의료기관으로 이송하는 것이 최우선 대처 방법입니다.

◯열사병의 증상은?

열사병의 증상에는 다음과 같은 것이 있습니다.

・손발 저림 ・현기증, 이초

・근육경련, 근육통 ・두통

・기분 불쾌감 ・메스꺼움, 구토

・전신의 권태감 ・[허탈감](https://www.kpedia.jp/s/1/%E8%84%B1%E5%8A%9B%E6%84%9F)

・의식 장애・경련 ・체온 상승