のでるにおらせします。

いっているとがれにくくなります。

をまないとのかたまりができやすくなります。

＜のれるところ＞にかたまりがつまるとぬことがあります

をんでください。

をきくってください。

ときどきにてからだをかしてください。

**エコノミークラス（えこのみーくらす）症候群（しょうこうぐん）**

車（くるま）の中（なか）で寝（ね）る人（ひと）にお知（し）らせします。

長（なが）い時間（じかん）座（すわ）っていると血（ち）が流（なが）れにくくなります。

水（みず）を飲（の）まないと血（ち）のかたまりができやすくなります。

血管（けっかん）＜血（ち）の流（なが）れるところ＞にかたまりがつまると死（し）ぬことがあります

水（みず）を飲（の）んでください。

空気（くうき）を大（おお）きく吸（す）ってください。

ときどき外（そと）に出（で）てからだを動（うご）かしてください。