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】

How to Avoid Heatstroke

\*Try to take water, sodium, oral rehydration solution, etc., frequently, even when you don’t feel thirsty while the activities both inside and outside.

\*Take rests frequently.

\*Wear caps or hats and avoid direct sunlight as possible.

\*Wear air permeable, highly hygroscopic, and fast drying clothes.

\*Cool your body down frequently with wet and chilled towels.

When You Have Symptoms of Heatstroke

〇Follow the instructions as stated below if you feel symptoms of heatstroke:

\*Move to air permeable shady place. Air-conditioned room is recommended.

\*Help to radiate the body heat by loosening the clothes.

\*Cool the body down by putting cold water or chilled towel (if any) behind the neck, armpits, and groin area.

\*Visit medical institutions as soon as possible.

\*If the patient can drink by himself/herself, let him drink water. If he/she is unconscious and can’t drink, do not dare to do that.

\*Moving the patient to a medical institution is the top priority when the symptom is serious, such as he/she can’t drink water by himself.

〇What are the Symptoms of Heatstroke?

The main symptoms of heatstroke are as follows:

\*Numbness of the hands or feet

\*Dizziness

\*Cramps or muscle ache

\*Headache

\*Feeling discomfort

\*Nausea and vomiting

\*Sense of fatigue

\*Muscle weakness

\* Light-headedness and spasm

\* High body temperature