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 ・

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