

ほけんだより

2023.7.19

ふじのくに中学校



ねっちゅうしょう
熱中症警戒アラート
あつくて危険なときに発表されます!!

ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけて!

注意

とき ねっちゅうしょう
こんな時は熱中症になりやすい!!



きおん
気温がたかい

あさ
朝ごはんぬき

そと さぎょう
外での作業

きこう

かぜ
風がない

たいちよう

すいぶん
水分ぶそく

かんきよう

ひかげ ばしょ
日陰のない場所

じめじめしている

ね
寝ぶそく

エアコンのない部屋

げりをしている

かぜ 風とおしの悪い服

注意

しょうじょう ちゅうい やす
こんな症状がでたら注意!!すぐに休もう



たいりよう あせ
大量の汗



あし
足がつる



かお あかい
顔が赤い



はきけ



た
立ちくらみ

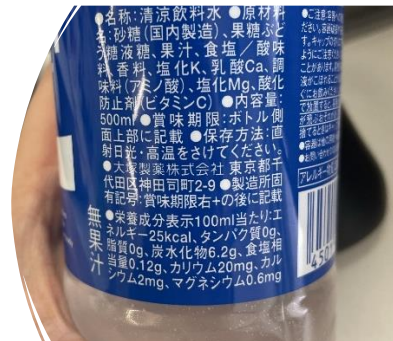


ずつつ

たか ねつ
高い熱



ある
まっすぐ歩けない



こんな症状が出たとき

きは、吸収しやすい

オン飲料をおすすめ

します。

ばしょ やす よ ばあい びょういん い
すずしい場所で休んでも良くならない場合は病院へ行きましょう!!