

◆ 熱中症を予防するためにたいせつなこと ◆

- ② こまめな水分補給。 すいぶんほきゅう ① ぼうしをかぶる。 ぼうし ③ ひかげに移動する ひかげ いどう



ねっ ちゅう しょう よ ぼう



とっても

たい せつ



—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



ポイント

すいみん ぶ そく ねっ ちゅう しょう 睡眠不足は熱中症リスク大。
けんこう 健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。
すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎に
なるのは正しい生活習慣です。

