



ねっちゅうしょうはあぶない!



あつくなってきました。とてもあついと、「あせ」がたくさんでます。からだの「おんど」も、たかくなります。そうすると、からだの「ちょうし」が、わるくなります。みんなで、けんこうに、すごすため、つぎのことに、ちゅういしましょう!



「あつい」ときに、きをつけること!



いちにち3かい、しっかりごはんをたべ、よくねむりましょう!

いちにちに、なんかいも、みずをのみましょう!

- ・「のど」がかわくまえに、こまめにみずをのみましょう!
- ・びょうきをしているひとは、おしやさんに、どれくらい、みずをのむのかきいてください。
- ・いちにちに、じかんをきめて、こついでみずをのみましょう(①おきたら ②あさごはん ③10じ ④ひるごはん ⑤15じ ⑥よるごはん ⑦おふろのまえ ⑧ねるまえ)
- ・うんどうをするまえにも、みずをのみましょう!



へやの「おんど」は28ど、「しつど」は50~60%くらいで、「えあこん」などをうまくつかいましょう!

へやのなかに、「おんどけい」と「しつどけい」をおき、かくにんしましょう!

すずしいかっこう、ひがさ、ひかげ、ときどき、すずしいばしょでおやすみ、このことに、きをつけましょう!

たくさんあせをかいたときは、すぽ一つどりんくなどで、「えんぷん(しお)」もとりましょう!

▲ えんぷんは、とりすぎにはちゅうい!



「しんがたころな」にもちゅういしましょう!

「えあこん」をつかっているときも、ときどき、くうきをいれかえましょう!

「ますく」をつけているときも、まわりにひとがいないときは、はずしましょう!



『あたまがいたい』ときや『きもちがわるい』ときはねっちゅうしょうかもしれません。

『たおれている』『よんでもへんじしない』ときは、すぐに119ばんのでんわで、きゅうきゅうしゃをよんでください!



減災FLAT



<https://www.gen-flat.com>



「いざ」という時のため、みんなにFLATな減災を目指して!