



熱中症予防

5つのポイント

深谷市立南中学校

早寝・早起き・朝ごはん



十分な睡眠と朝食でのエネルギー補給で
熱中症になりにくい体をつくろう！

服装は薄着にし、

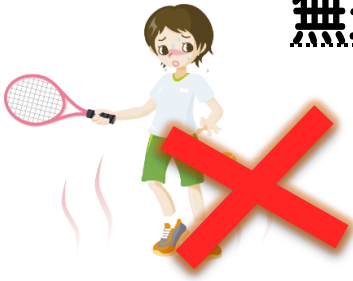
帽子もかぶる



こまめに汗を拭けるように
タオルを必ず持ってこよう！

体調の悪いときには

無理をしない



「あれ？おかしいな」と思ったら
先生に話し、保健室に行きましょう！

周りの人にも気配りを



周りで具合の悪そうな人がいたら
声をかけるなど気を配りましょう！

こまめに休憩し、水分をとる



《水分補給について》

熱中症を防ぐためには、汗をかいて失ってしまった水分を補給しなければなりません。

のどが渇くのは危険サイン！

休み時間ごとに水分をとることでしっかり
熱中症予防をしよう！！