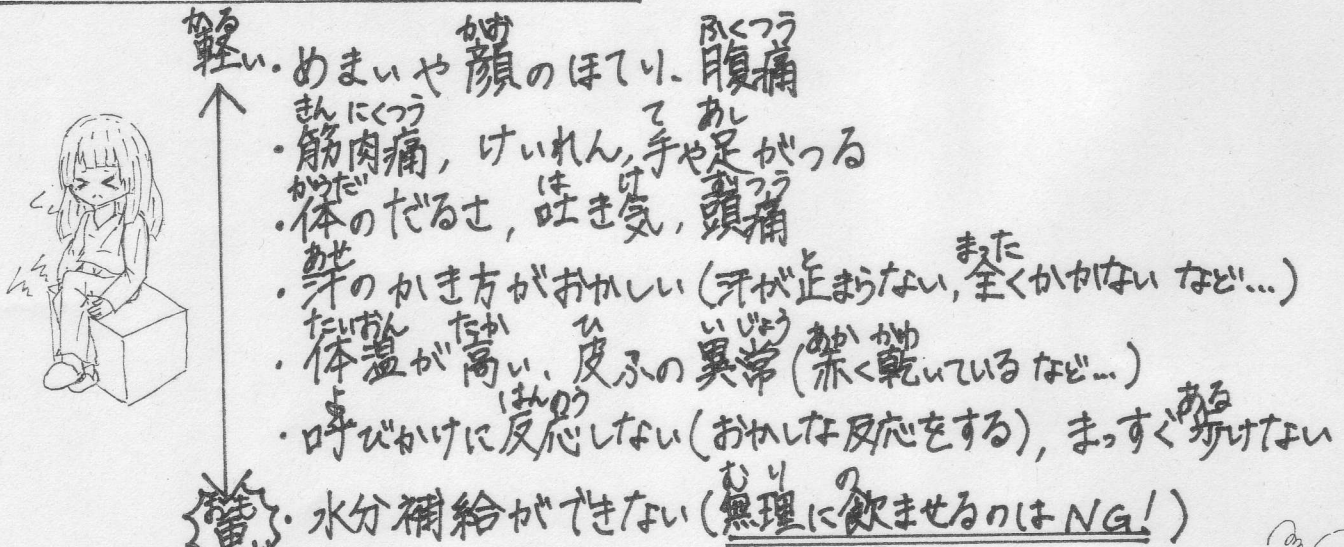


# 熱中症

だんだんと暑<sup>あつ</sup>くなってまいりましたが、みなさん水分補給<sup>みずぶんほきゅう</sup>はこまめにしていますか？熱中症<sup>ねっちゅうしやう</sup>予防<sup>よぼう</sup>には日頃<sup>ひじょう</sup>からできることがたくさんあります。

## ○熱中症になると、こんな症状<sup>しやうじやう</sup>が！



## ○熱中症にならないために...日頃からできる予防法<sup>ほり</sup>って？

- ・「水分<sup>みずぶん</sup>」と塩分<sup>えんぶん</sup>を適度<sup>てきど</sup>にとる（運動前<sup>うんどうぜん</sup>には必ず!）
- ・「睡眠環境<sup>すいみんかんきやう</sup>」を快適<sup>かいてき</sup>に保ち、丈夫<sup>じやうぶ</sup>な体<sup>たい</sup>をつくる
- ・「気温<sup>きおん</sup>」と「湿度<sup>しつど</sup>」を気にしておく
- ・冷却グッズと飲み物<sup>のみもの</sup>を持ち歩く
- ・休憩<sup>きゆうけい</sup>をこまめにとる

## ○もしも熱中症になってしまったらどうすればいいの？

- Point 1 涼<sup>すず</sup>い場所<sup>ばしょ</sup>へ移動<sup>いどう</sup>しよう!
- Point 2 衣服<sup>いふく</sup>を脱ぎ、体を冷やして体温<sup>たいおん</sup>を下げよう!
- Point 3 塩分<sup>えんぶん</sup>や水分<sup>みずぶん</sup>を補給<sup>ほきゅう</sup>しよう!
- Point 4 おくは病院<sup>びやういん</sup>へ、または救急車<sup>きうきくしや</sup>を呼ぼう!

もしも周りの人が  
なつてしまったら、  
同じことを  
してあげよう!

# ・食中毒とは

微生物、化学物質、自然毒などの付着した食品などを  
を摂取することでおこる健康被害のこと。腹痛、下痢  
嘔吐、発熱などの症状を伴い、時には大規模な  
二次感染拡大を起す恐ろしい中毒です

## ・食中毒予防のポイント

- ・食卓に付く前に手を洗う
- ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に  
盛りつける

## ・お弁当には保冷剤を入れる

食中毒予防の三原則は食中毒菌を

「付けない、増やさない、殺す」です。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防  
できます

## ・食中毒の症状

・腹痛

・嘔吐

・下痢

・発熱

など

ただ正しく予防をして  
食中毒を防ぎましょう