





なつ げんき す

夏を元気に過ごすために

ねっちゅうしょう き

熱中症に気をつけよう



すいぶんを
とろう

《こまめに水分をとろう》

からだ いちど きゅうしゅう すいぶん
体が一度に吸収できる水分は、200mlほど（コップ1杯分）です。
まとめて飲むのではなく、コップ1杯分をこまめに飲みましょう。



しっかり
ねよう

《しっかり寝よう》

ねぶそく たいちよう ばんぜん
寝不足など体調が万全ではないときは、注意が必要です。
ねっちゅうしょう
熱中症にならないために、しっかり寝て体調を整えましょう。



しっかり
たべよう

《3食食べよう》

あせ えんぶん ひつよう えいよう
汗をかくと、塩分やミネラルなど必要な栄養がでてしまいます。
そのため、3食しっかり食べることがとても大切です。



トラブルその1

【日焼け】



たいよう ひかり しがいせん
太陽の光（紫外線）で、
かる 軽いやけど状態になります。

トラブルその2

【虫さされ】

は 腫れや、かゆみがあります。
かきすぎると、「とびひ」に
なることがあります。



トラブルその3

【あせも】

あせ
汗をかくと、かゆくなったり、
はだ 肌がぶつぶつして赤くなったりします。



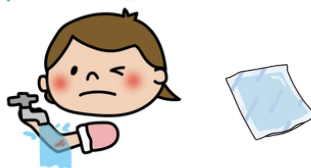
《トラブルを防ぐには？》

ひや たいさく
日焼け対策
をする



ぼうし ひや ど
帽子や日焼け止めをぬって、
ひや 日焼けをしないようにしましょう

あら ひ
洗って冷やす



かゆいときは、みず 水できれいに洗
って、冷やそう。汗をかいたら
こまめにあら 洗うのがポイント

つめ みじか き
爪を短く切る



つめ なが はだ
爪が長いと、肌をかいている
うちに肌を傷つけてしまうよ
みじか き せいかつ たも
短く切って清潔に保とう