あ

暑さ指数（あつさしすう）を
活用（かつよう）して、
早めの熱中症予防（はやめのねっちゅうしょうよぼう）
行動（こうどう）へ！

# い

# 今(いま)だけか？
# あとから不調(ふちょう)の恐(おそ)ろしさ

作　たろみ

# う

運動（うんどう）・入浴（にゅうよく）で
汗（あせ）をかいて、
からだを暑（あつ）さに慣（な）らそう

# え

えんぶん
塩分は、

あせ
汗をかいた時には

ひつよう
必要です！

# お

温湿度計(おんしつどけい)、

こまめに確認(かくにん)が

大事(だいじ)です。

# か

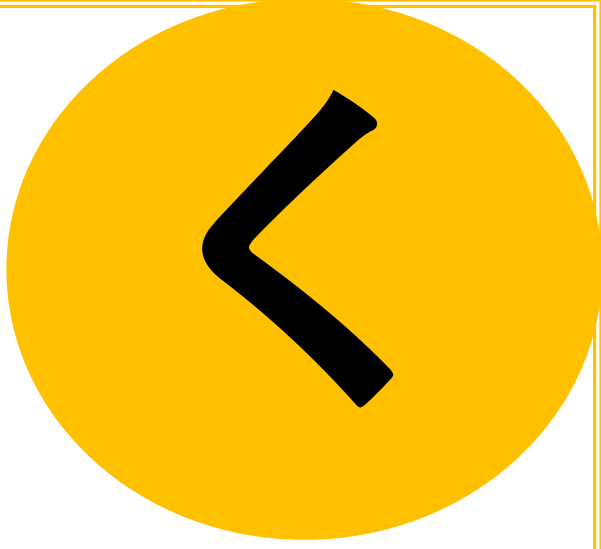
# 我慢(がまん)しないで
# ひと休(やす)み、
# 気(き)づけカラダのSOS

作　サクラコ

# き

帰宅後(きたくご)こそ

十分(じゅうぶん)なケアが必要(ひつよう)です




# クラクラする前（まえ）、クーラーつけよ！

作　阿宇とろお

# け

けいれん、
歩(ある)けない状態(じょうたい)に
なった時(とき)は
すぐに救急車(きゅうきゅうしゃ)を呼(よ)ぼう

# こ

高齢者（こうれいしゃ）、

熱中症（ねっちゅうしょう）になりやすい

さ

作業前（さぎょうまえ）・運動前（うんどうまえ）には

プレクーリングを

しよう！

# し

暑熱順化（しょねつじゅんか）に

取り組（と）もう！

# す

水分補給(すいぶんほきゅう)には

お酒(さけ)やコーヒーは

適(てき)しません！

# せ

積極的（せっきょくてき）に

冷房（れいぼう）や扇風機（せんぷうき）を

活用（かつよう）しましょう

# そ

そうだ
ひと涼(すず)みスポット、
行(い)こう。

作　によるつ

# た

脱水症（だっすいしょう）、

みて、さわって

チェックしよう！

# ち

昼食(ちゅうしょく)に夏野菜(なつやさい)を

一品追加(ぴんついか)で、

栄養補給(えいようほきゅう)★

# つ

疲(つか)れたら

無理(むり)せず休(やす)もう

# て

適度に休憩しながら
（てきど）　（きゅうけい）

外で遊ぼう！
（そと）　（あそ）

# と

年(とし)をとると、

暑(あつ)さは感(かん)じにくくなる

気(き)を付(つ)けて

# な

夏バテにならないように
規則正しい生活を
送ろう！

# に

にゅうよくぜんご
入浴前後は

かならすいぶんほきゅう
必ず水分補給を！

# ぬ

ぬれていなくても、

汗(あせ)はかいてる、

水飲(みずの)もう

# ね

熱中症警戒アラートが
（ねっちゅうしょうけいかい）

出た日は、いつも以上に
（で ひ）（い じょう）

注意しよう
（ちゅうい）

の

のどが渇(かわ)いていなくても

水分補給(すいぶんほきゅう)！

# は

早寝早起き（はやねはやお）
朝ごはんで（あさ）
熱中症を防ごう（ねっちゅうしょう　ふせ）

作　明石のターコ

# ひ

日差(ひざ)しを避(さ)ける

工夫(くふう)をしよう！




プレクーリングも
おすすめです！

# へ

部屋の中でも
へやなか

熱中症に注意しよう
ねっちゅうしょうちゅうい

# ほ

帽子（ぼうし）をかぶろう！

太陽（たいよう）で

頭（あたま）がいたいよう

作　あやあや

# ま

まくらもと
枕元に
すいぶんほきゅう
水分補給できるものを
お
置きましょう★

# み

みずの
水飲んだ？

いのち　まも
命を守る

こえ
声かけよう

作　キコ母さん

# む

むかし
昔より、
あつ　きび
暑さ厳しく、
じ　き　はや
時期早く

# め

めまいや頭痛（ずつう）は、

熱中症（ねっちゅうしょう）のサイン

# も

燃やせ情熱！
（も　じょうねつ）

冷やせ首筋、
（ひ　くびすじ）

腋の下！
（わき　した）

作　Bentaro

# や

屋根の下（やねのした）

日陰で飲もう（ひかげのすいぶん）

水分を

# ゆ

油断（ゆだん）しないで、

9月（がつ）・10月（がつ）も

熱中症（ねっちゅうしょう）に注意（ちゅうい）です

# よ

予防（よぼう）・予測（よそく）で
命（いのち）を守（まも）る！

作　ゆうゆう

# ら

楽(らく)で

涼(すず)しい服装(ふくそう)をして

熱(ねつ)をにがそう

# り

りょうた
量足りてる？

すいぶん　にち　リットル
水分は1日1.2Lの

飲もう！

# る

留守番中（るすばんちゅう）、

一人（ひとり）でも我慢（がまん）しないで

エアコンをつけよう

# れ

冷却（れいきゃく）グッズや

アイススラリーを活用（かつよう）して

暑（あつ）さ対策（たいさく）をしよう

# ろ

6月の梅雨の時期でも
（がつ　つゆ　じき）

熱中症になるんだよ
（ねっちゅうしょう）

# わ

忘れずに（わすれずに）

水分塩分（すいぶんえんぶん）

エアコンオン

作　クリームチーズ

を

温度と湿度を
おんど　しつど

確認して、
かくにん

室内の環境を
しつない　かんきょう

整えよう！
ととの

# ん

ん？と思(おも)ったら注意(ちゅうい)！

早(はや)めの休息(きゅうそく)のサインです