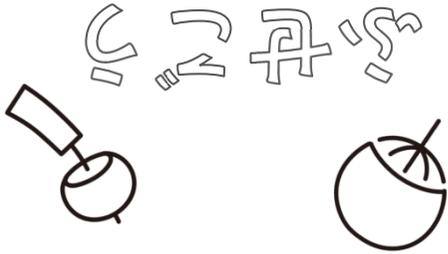




熱中症

ねっ ちゅう しょう



熱中症予防豆本

やまおり

熱中症とは？

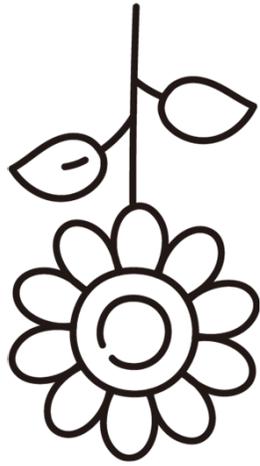
体温が上がリ、体中の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温の調節ができなくなったりして、めまい、頭つうなどの症状を起こす病気のことだよ。

熱中症で後遺症が残ることや、亡くなってしまうこともあるんだ。

この夏も熱中症に気をつけて、たのしくすごそう！



東京都気候変動適応センター
<https://www.tokyokanryo.jp/tekiou-center/>
 LCCAC TOKYO



1 こまめにみずをのもう



「のどがかわいたなあ」と思う前に少しずつ水を飲もう。
こまめに飲むことが大切です。めやすは30分に1回！



これは江戸時代の夫婦が現代にタイムスリップした動画だって。
面白そうだね。
見てみよう！
気候変動適応 健康編 (15秒ショート版)



へえ～そうなんだ！
クーリングシェルターや
TOKYOクールシェア
スポットは家の近くにあるか
？地図で見よう。
TOKYOクールシェア
マップ
マップ



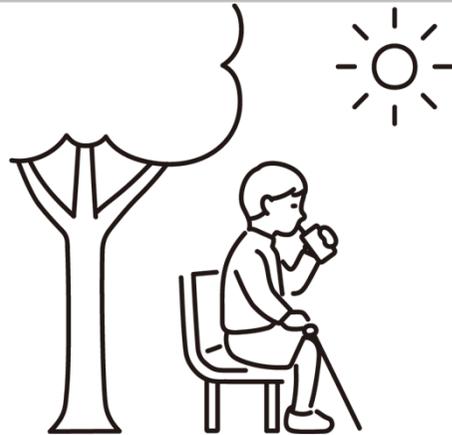
東京都では暑さへの対応として
・東京気候変動適応センターの設置
・クーリングシェルター、
TOKYOクールシェア
・打ち水やミストで温度を下げる
などの取り組みをしているんだって。



東京都の取り組み



2 すずしいところで休けい をしよう



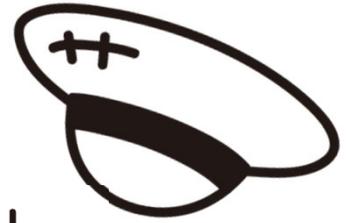
楽しくてつい遊んでしまうけれど、15分から30分に一度は、すずしい木かげやエアコンがきいた室内で休もう。
休けい時間をわすれないように、タイマーをかけるのもいいね。

3 じょうぶな体をつくろう



バランスのよい食事を3食しっかり食べて、早ね早起きをして、熱中症にかかりにくい体づくりをしよう。
ねるときもエアコンやせんぷう機を上手に使って、ぐっすりねられるようにすることが大切だよ。

太陽の光が直せつあると、体温が上がりやすくなるんだ。ほうしや日かさを使って、熱や日差しから体を守ろう。なるべく日かげを歩いたり、日かげで遊ぶようにしよう。

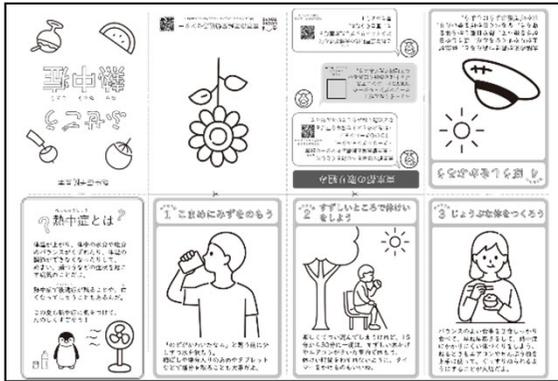


4 ぼうしをかぶろう

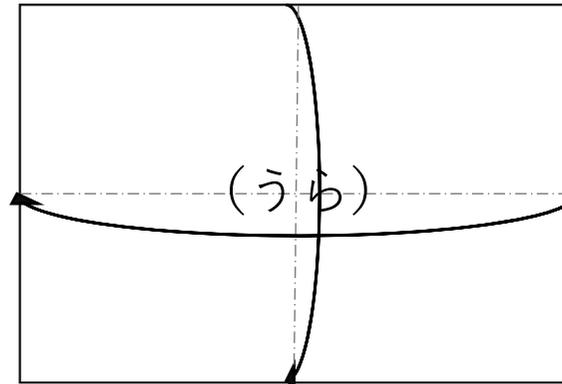
やまおり

作り方

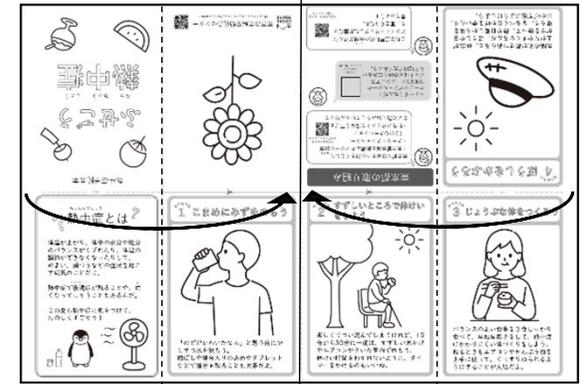
①絵や文字に好きな色をぬります。



②点線にそって折り目をつけます。



やまおり



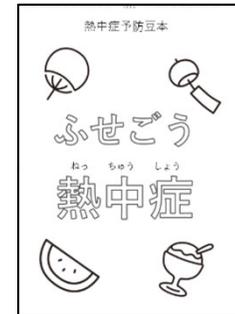
たにおり

②真ん中から二つ折りにして
はさみで半分切り目を入れます。



③折り目に合わせて折りたたんで完成です。
ページのうら同士をのりなどではると
じょうぶな本になるよ。

finished!!



ランドセルや
かばんに入れて
持ち歩いてね!