



ねっちゅうしょう よ ぼう

熱中症予防日記

どのように1日過ごしましたか？

今日できた暑さ対策に丸をつけよう



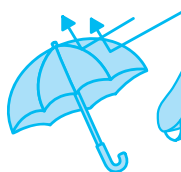
スポーツ
ドリンク



水



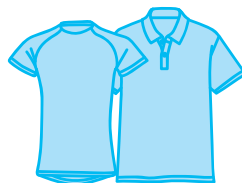
塩あめや
塩分をふくむ
タブレット



日がさ



ぼうし・
アームカバー



つうき きゅうしつせい
通気・吸湿性が
良い服



ネック
クーラー



おんど しつど
温度計・湿度計

水分・塩分をとる

日差しをよける・衣類を工夫する

しつど
気温・湿度を知る

ほかに行った予防・対策や、
街で見かけたすずしい場所、日かげを見つけて書いてみよう