

がつけんこうもくひょう ねっちゅうしょう よぼう  
5月健康目標「熱中症を予防しよう」

だんだんと気温が高い日が多くなってきました。さらに暑い日が続きます。暑さに負け

ない方法を知りましょう。

1 外に出る時は、帽子をかぶろう！

たいよう ひかり ちよくせつあたま あ あつ  
太陽の光が直接頭に当たると、暑くて

きぶん わる  
気分が悪くなってしまいます。帽子をかぶって、

あたま まも  
頭を守りましょう。



2 こまめに水分をとろう！

あつ ひ うご しぜん あせ  
暑い日は、動いていなくても自然に汗が

で やす じかん すいぶん と  
出ます。休み時間ごとに水分を取るように

こころ  
心がけましょう。



3 日陰で休憩しよう！

ひるやす じかん きゅうけい あそ  
昼休みの時間に、休憩することなく遊んで

いて、あそ お あと あたま いた なか  
遊び終わった後に、「頭が痛い。」「お腹

が痛い。」などと、ちょうし わる ひと  
調子が悪くなった人はいま

せんか？ きゅうけい たいせつ  
せんか？ 休憩をとることも大切ですよ。

