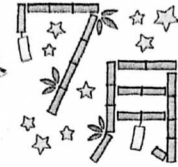


# ほけんだよ！

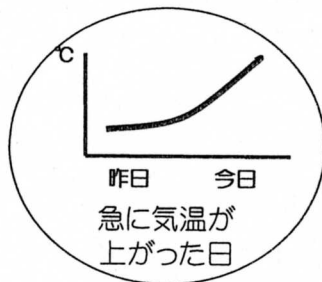


牟岐中学校  
2016. 7. 1

7月になると夏本番！どんどん暑さも増してきます。体が暑さに慣れていないので、体調を崩しやすくなります。今まで以上に生活リズムや食事の内容に気を配り、元気に夏休みをむかえることができるようにしましょう。

## 熱中症対策！

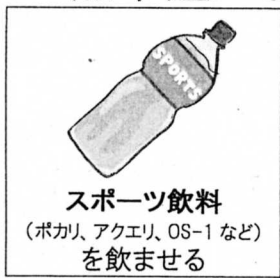
～こんな日は気をつけて！熱中症になりやすい日～



～こんな人は気をつけて！熱中症になりやすい人～



～熱中症になってしまったら？～



●症状が重たい場合●  
・意識がない  
・反応がにぶい  
・言動が不自然  
こんな場合は…



119

～熱中症にならないために！～

