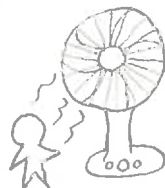


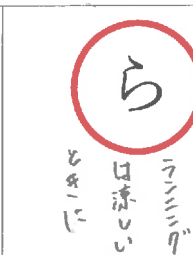
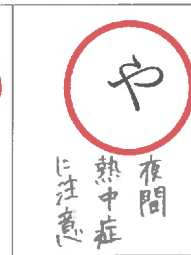
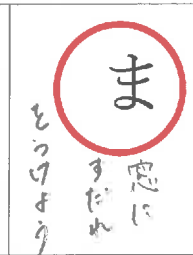
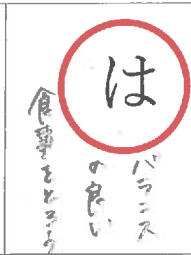
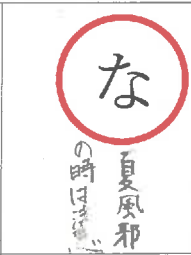
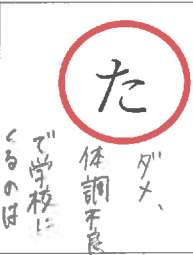
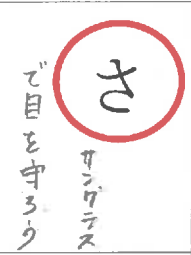
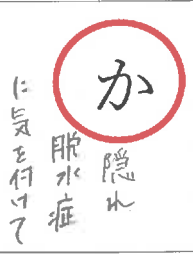
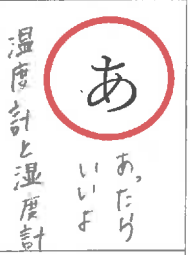
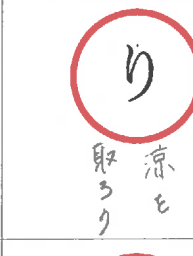
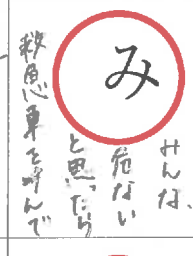
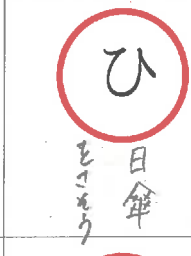
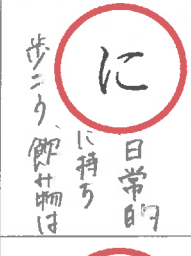
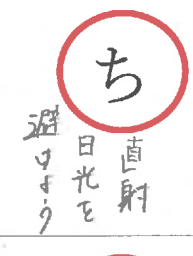
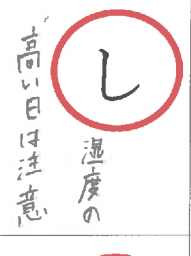
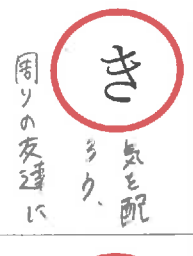
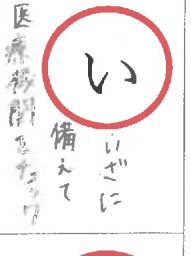
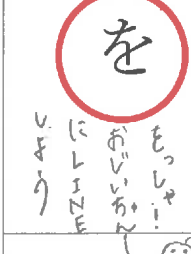
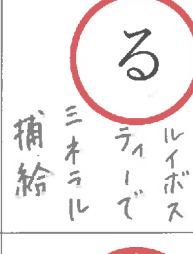
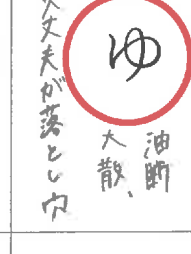
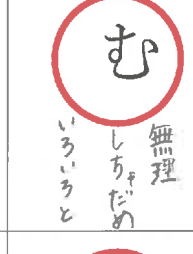
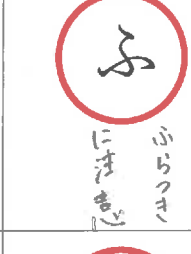
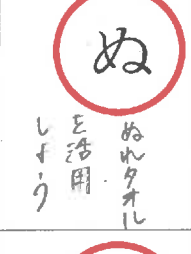
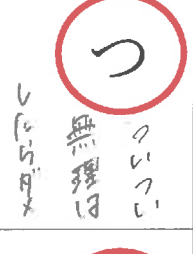
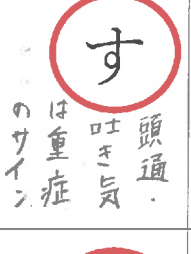
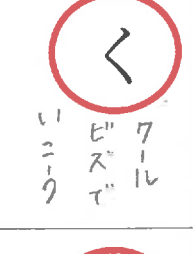
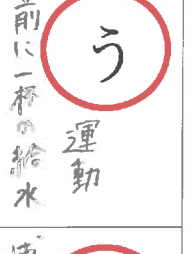
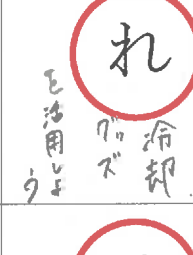
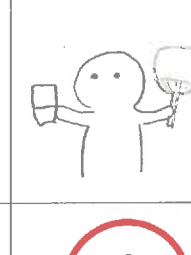
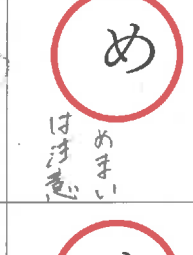
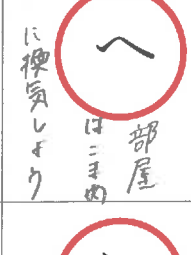
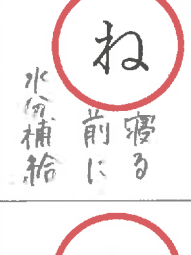
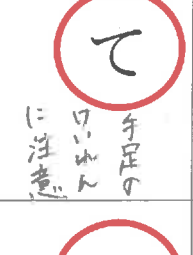
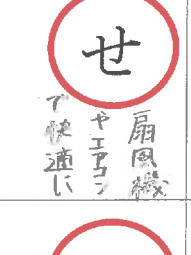
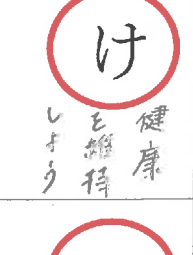
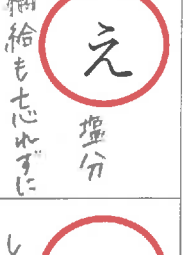
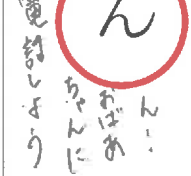
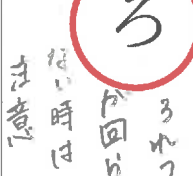
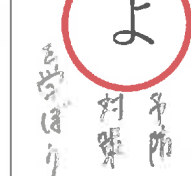
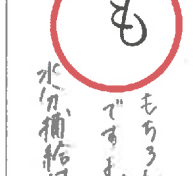
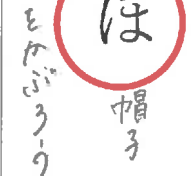
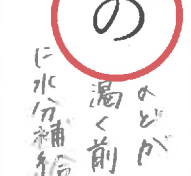
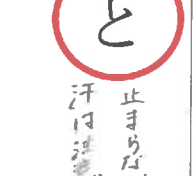
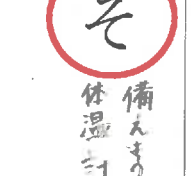
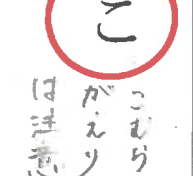
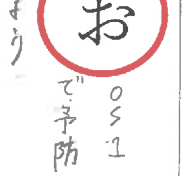
八頭高版 熱中症予防「あいうえお表」

わ 脇の下や首をひやそう。	ら ランニング時、定期的にも休もう。	や ヤバいと意思だう我慢せず、に言う。	ま 真夏日は特に気をうけよう。	は 早寝早起き、大事な。	な 夏バテには気をうけよう。	た 助けを呼ぼう、えいといと、きこは。	さ サングラスで目を守ろう。	か からだを冷やそう。	あ あつい日は水分補給。
	り 涼をとろう。		み みんなと一緒に対策しよう。	ひ 日傘で一緒に日焼け対策。	に 日光の当たりすぎに注意。	ち 直射日光を避けよう。	し し、かり寝よう。	き 休憩をとこまめにしよう。	い いばい水分をとろう。
を を、と、しんがいに相談。	る ルズな生活週間に注意、音にする。	ゆ 油断はせず、熱中症予防。	む 無理はせず、休もう。	ふ フラフラしたう、周りの人に言う。	ぬ 濡れタオルで体を冷やそう。	つ つめたい物、体をひやそう。	す 水筒でこまめに水分補給！	く クールビズ、こころ。	う 運動時、もたまい、休もう。
	れ 冷却グッズを活用しよう。		め めまい、かした、注意。	へ 部屋はすずしく、う。	ね 熱中症、甘くない！	て 手足のけい、に注意。	せ 扇風機、エアコン、でま。	け けい、し、め、注意。	え 塩分補給、もし、か、り、しょう。
ん ん、アイス、を食、て熱中症対策。	ろ うれつ、か、回、り、ない、時、は、注意。	よ 予防、対策、を、学、ぼう。	も 猛暑日、は、より、注意、しよう。	ほ 帽子、をか、ぶ、ろ、う。	の のど、か、渴、く、前、に、水分、補給。	と 止まり、ない、汗、には、注意。	そ 外、での、活動、は、より、注意。	こ こ、おり、で、体、を、冷、や、そう。	お お、風呂、の、前、に、水分、補給、を、し、よう。

八頭高版 熱中症予防「あいうえお表」

わ 脇の下や 首を 冷やそう	ら ランニング がほ 涼しい 時に	や 夜間 熱中症に 注意	ま 窓にすだれをかけよう	は バランスの 良い食事を 取ろう	な 夏かぜの 時に注意	た たくさん の水分 補給	さ サングラス で紫外 線を遮る	か 隠れ脱水症 に気を付け て	あ あたり いよ、 湿度計 と温度計
	り 涼を取ろう		み みんな、 危ない と思ったら 救急車を呼ぼう	ひ 日傘を さそう	に 日常時に 飲み物を 持ち歩く	ち 直射日 光を避 けよう	し 湿度の 高い日 は注意	き 気を付け よう紫 外線	い いざい備 えで医 療機関 をさがす
を おじいちゃんに LINEしよう	る 留守番中 の熱中症 に注意	ゆ 油断大敵 大丈夫か 落とし穴	む 無理しな いとい うこと	ふ ふうふう たり 保健室に 行く	ぬ ぬれタオル を活用し よう	つ つめたい 水でリッ シュ	す 頭痛、吐 き気は 重症の サイン	く クーラーで 暑さを 防ごう	う 運動前に 水分補給
	れ 冷却 グッズを 活用しよう		め めまいは注意	へ 部屋は こまめに 換気しよう	ね 寝る前 に水分 補給	て 手足の けいれん に注意	せ せむし めやエ アコン 快適に	け 検温 を大切 にしよう	え 塩分補 給も忘 れずに
ん おはあちゃんに 電話しよう	ろ ろれつが 回らない 時は注意	よ 予防対策を学ぼう	も もちろん です、 水分補給	ほ 帽子を かぶろう	の のどが潤 く前に 水分補給	と 止まら ない汗 に注意	そ 備えよう 体温計 と体重計	こ こおりで 熱を逃 がそう	お OSTや経 口補足液 で予防しよう

八頭高版 熱中症予防「あいうえお表」

 わ 脇の下 や首 を布や布で	 ら ランニング は涼しい と衣に	 や 夜間 熱中症 に注意に	 ま 窓に すだれ をうけよう	 は バランス のよい 食事と姿勢	 な 夏風邪 の時は注意	 た ダメ、 体調不良 で学校に くるのは	 さ サンワラス で目をすくう	 か 隠れ 脱水症 に気を付けて	 あ あたり いいよ 湿度計と湿度計
 り 涼も 取ろう	 み かんは 危ない と思えたら 救急車を呼んで	 ひ 日傘 をさそう	 に 日常的 に持ち 歩いたり、御膳物は	 ち 直射 日光を 避けよう	 し 湿度の 高い日は注意	 き 気温を配 り、 周りの友達に	 い いかに 備えて 医療機関まで	 う 運動 前に一杯の給水	 え 塩分 補給も七にすぎず
 を おしゃべり おしゃべり にシエネ いよう	 る レイボス レーンで 三オラル 捕給	 ゆ 油断 大敵 大丈夫が落とせや	 む 無理 しちたため いろいろと	 ふ ふらつき に注意	 ぬ ぬれタオル を活用 しよう	 つ クワイ 無理は しないう	 す 頭痛 吐き気 は重症 のサイン	 く クール ビズで いこう	 え 塩分 補給も七にすぎず
 れ 冷却 グッズ を活用しよ	 め めまい は注意	 へ 部屋 はこまめ に換気しよ	 ね 寝る 前に 水分補給	 て 手足の ひんやり に注意	 せ 扇風機 やエアコン で快適に	 け 健康 を維持 しよう	 こ こむり がえろ は注意	 お おさ で予防 しよう	 お おさ で予防 しよう
 ん んー おはあ ちゃんに 電話しよう	 ろ ろれつ が回ら ない時は 注意	 よ 予防 対策 をしよう	 も もちろ んです 水分補給は	 ほ 帽子 をかぶろう	 の めどか 漏く前 に水分補給	 と 止まらない 汗は注意	 そ 備えよう 体温計	 こ こむり がえろ は注意	 お おさ で予防 しよう