

「ねっちゅうしょう」に気をつけよう!

「ねっちゅうしょう」は、あついところや
ムシムシするところにずっといることで、
体^{からだ}のちょうしがわるくなるびょうきだよ。
ひどいときは、いのちにかかわることもあるんだ。

さい高^{こう}気^きおんが35℃いじょうの日は「もうしょ^び日」、
40℃いじょうの日は「こく^びしょ日」とよばれているよ。
そんな日は、特^{とく}にちゅういしよう。

「ねっちゅうしょう」にならないためには、
どうしたらいいのかな。
なってしまったら、どうしたらいいのかな。

この本^{ほん}には、
「ねっちゅうしょう」のことがわかるお話^{はなし}と、
気^きをつけるポイントがのっているよ。
あつい夏^{なつ}を元^{げん}気にす^きごすためのヒントにしてね!

も く じ



下校^{げこう}とちゅうであせびっしょり——04



走^{はし}ってけって、サッカーれんしゅう——10



あつい日^ひはプールでおよごう——16



さわやか5月^{がつ}にサイクリング——22

おぼえておこう!——28

○おとなのかたへ——32

この本^{ほん}にでてくるお友^{とも}たち



ニイナ



レン



マリ



ケント



やすみ

やすみです。
いつもどこかで、
みんなを
見^みまもっているよ

げ こう 下校とちゅうで あせびっしょり



なつやす すこ げ こう じ かん
夏休みまであと少し。下校時間はたいようがギラギラ。あついけれ
ど、友だちといっしょに、いろんな話をしながら帰るのは楽しいね。
おしゃべりにむちゅうになって、気づいたらみんなあせびっしょり！

あせでシャツが
ビショビショだ〜



ケント、
シャワー
あびたみたい

のど
かわいたー

たくさんあせをかいて、^{からだ すいぶん すく}体の水分が少なくなってきたかも。
あれ？ ニイナさんのようすがちょっと^き気になるなあ。

あ・つ・い……



ニイナさん、
フラフラしてる？



つかれた……



あ〜、もしかして??



それはねっちゃんしょうかも!

あふ
歩いていただけなのに、
ねっちゃんしょう?

すずしいところで
お水みずをのもう



げこう
下校のとちゅうでも、あせをたくさんかくと、ねっちゃんしょうに
なることがあるよ。水すいとうの水みずを、少しすこずつのみながら帰かえろう。



ニイナさん、ひかげで休やすんで、お水みずをのんだら元げん気きになったみたい。
よかったね。

きをつけてよう!

げこう 下校のとき

- がっこう
● 学校をでる前まえにお水みずをのもう。
- ひ
● なるべく日かげを歩あるこう。
- みず
● ときどきお水をのんで、きゅう
けいしよう。
- かえ
● 帰かえったら、お水みずをのもう。

