

ひなんじょ

避難所で

ねっちゅうしょう

熱中症にならないために すること

にち なんかい みず の
1日に何回も 水を飲む。



えんぶん の た
塩分を 飲んだり 食べたりする。

すず ふく あせ す ふく き
涼しい服や 汗を吸う服を 着る。

ふく たいおん ちょうせい
服で 体温を 調整する。



からだ ちょうし たし
体の調子を いつも確かめる。

ちが
いつもと 違うときは、

ひなんじょ ひと い
避難所の人に 言う。

