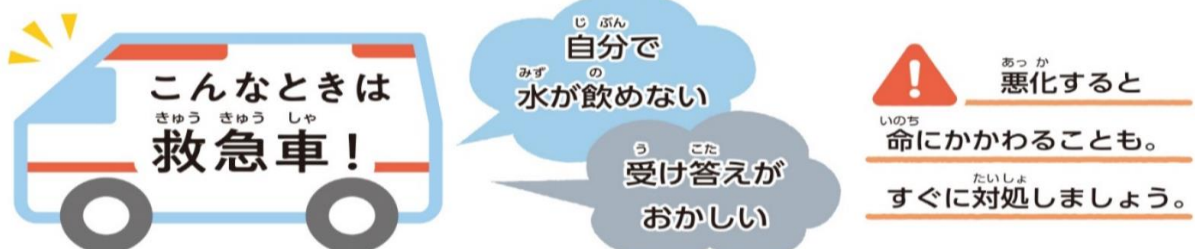
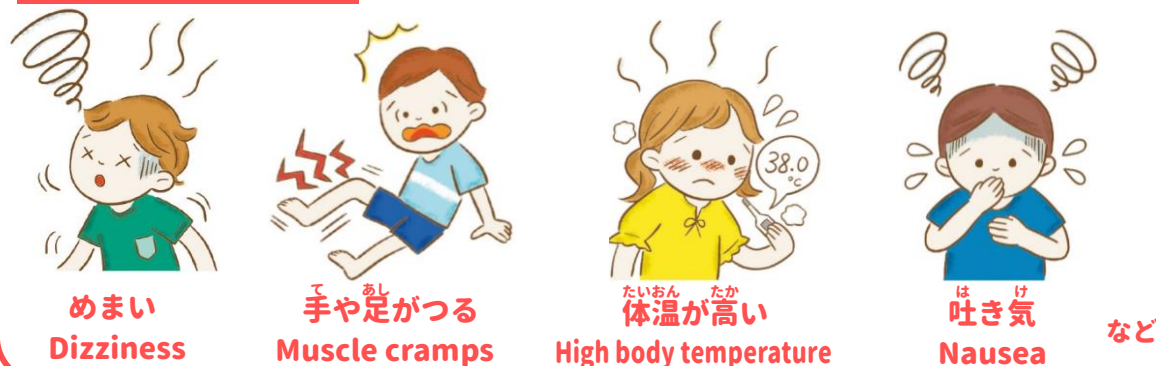




令和8年7月1日 水海道中学校 夜間学級 ほけんしつ

熱中症に気をつけよう Be careful of Heatstroke

熱中症の症状 Symptoms of Heatstroke



Call an ambulance if the person cannot drink water by themselves or if their level of consciousness is reduced.

トイレで尿の色をチェック! Look at the Color of Your Pee

からだに水が足りているか、自分の尿の色を確認してみよう!

Check your urine color to see if you are drinking enough water.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

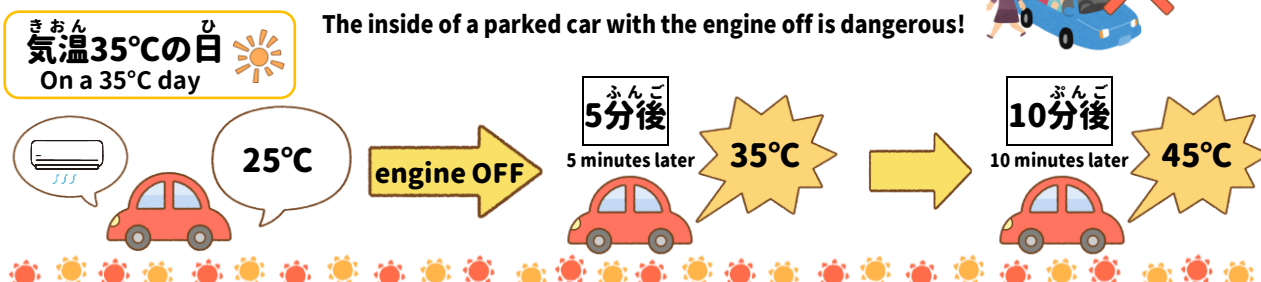
【1~3】
いい状態です
Good!
Your body has enough water.

【4~8】
きけんです!
すぐに水を飲みましょう!
Warning! Drink water immediately!

水分補給のコツ Tips for Staying Hydrated.



エンジンを切った車の中は、とてもきけん!



The inside of a parked car with the engine off is dangerous!