

# 状況に応じて 自分で考え 自分の健康を守ろう！

熱中症にしてもコロナにしても、危険なキーワードを察知して自分で予防対策をとろう！

## 熱中症

気温が高い

湿度が高い

寝不足  
体調不良

熱中症アラート発令

無風

暑さに慣れていない 激しい運動

危険を予測！

<自分で予防行動をとる>

- ・外の活動を控える
- ・こまめに水分と塩分を摂る
- ・無理をしない（十分に体調を整える）
- ・体調不良を誰かに伝える

## コロナ

人が混雑

換気されて  
いない空間

相手との距離が保てない

感染が流行  
している

大声での会話

自分（または相手）  
が風邪症状

危険を予測！

<自分で予防行動をとる>

- ・マスクを着用
- ・換気をする
- ・感染が懸念される場所からの回避
- ・受診する



このほかの場面についても、「危ないかな」と思ったら最善の行動をとれるように！

「親や先生に指示されて」ではなく「自分で見極める力」を持とう！

（雷・災害・交通・お酒・タバコ等、あらゆるものに対して）

まちがいがし(7)(7)



左上の女性の姿勢、奥の歯科用ライトの向き、左端のキヤベネットの引き出しの数、中央のコップ、手前  
の男性の靴、歯科衛生士さんの上着の水ケット、右下のイスの高さ