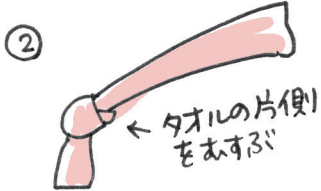


# 寒さを防ごう!!

タオルを2本用意



帽子  
(ビニール袋  
でもGood)

耳を  
おおう

首を  
おおう

スポンの  
中に入れる

耳から  
熱が  
逃げる!

## 低体温症に気をつけよう

- ・震えがとまらない
- ・ふらつく、つまづく
- ・口調がゆっくりになる
- ・口数が減る
- ★急に暖めない  
(心臓に冷たい血液がいき、負担がかかる)
- ★脇の下、股下、太い静脈を湯たんぽで温める

手ぶくろの中に  
シャツを入れる

手袋・軍手

(ビニール袋を  
さらに上に  
するのもGood)



くつ下の  
中に入れる



被災地外での  
節電中の人にも  
これでバッチリ!?

上着を →  
着替えは  
下がどんおに  
ダサ  
かろが  
用済まし!

