**いはにをつけましょう**

[06月06日 20時30分]

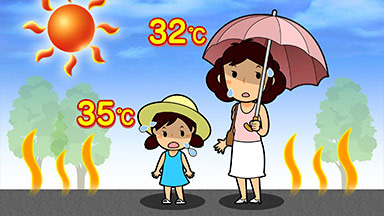
[言葉の色分け](javascript:void(0))[言葉の色分けの使い方](javascript:void(0);)

になってがくなると、「」になるがくなります。になると、がくなったり、[めまい](javascript:void(0))や[き](javascript:void(0))がしたりします。ひどいときは、くなることもあります。にならないようにしましょう。

**【にるときにをつけること】**   
いににるときは、しくてをいやすいをるようにしてください。をかぶったり、をさしたりすることもです。そして、のどが[い](javascript:void(0))ていなくてもをんだり、たくさんがたときにはをったりしてください。

**【にいるときにをつけること】**   
やがいと、のでもになることがあります。くなったの８０％がのでになっていたという[データ](javascript:void(0))があります。にいるときは、エアコンやをってしくしましょう。にはカーテンや[すだれ](javascript:void(0))をかけて、のがあまりにらないようにしましょう。

**【になったにしてあげること】**   
のようになったがいたら、しいにれてって[かせ](javascript:void(0))ましょう。そして、や[わき](javascript:void(0))のなどをたいで[やし](javascript:void(0))たり、[うちわ](javascript:void(0))などでをったりします。それから、しずつなどをませてください。ひどいときは、すぐににれてきましょう。

**【にどもとお**[**り**](javascript:void(0))**にはをつけましょう】**   
どもはがくて、くなったにいため、にべて３℃く[じる](javascript:void(0))とわれています。ベビーカーにっているちゃんはもっとにいため、をつけてください。お[り](javascript:void(0))は、さやのどの[き](javascript:void(0))を[じ](javascript:void(0))にくいため、のがりなくなってもでわからないことがあります。どもやお[り](javascript:void(0))には、などがをつけてなどをませるようにしましょう。

**【になりやすいと】**   
によると、が２８℃になると、でにばれるがえます。２５℃ぐらいでも、がいとになるがあります。にばれたの２５％は、やにばれています。だけではなくて、があまりがらないときは、でもエアコンやなどをうようにしましょう。

**【テレビやインターネットでをましょう】**   
は、がとてもくなりそうなとき「」をして、にをつけるようにいます。の[ウェブサイト](javascript:void(0))では、になるをらせる「さ」をることができます。テレビやインターネットなどでをて、にならないようにしましょう。