



泳いでいるとき、寒くなったらどうすればいいの

体の水気をふきとる

川の水は、晴れた日でも冷たく、水の中で遊ぶと、体はすぐ冷えてしまいます。

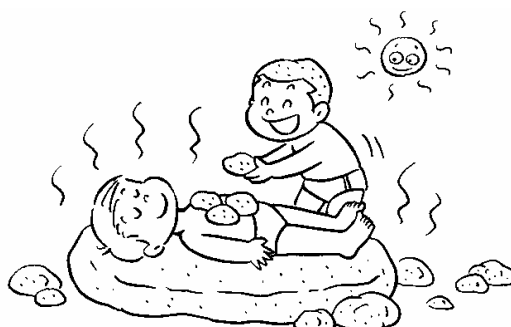
そんなときには、すぐ水からあがって、かわいいタオルなどで体の水気をよくふきとり、体をかわかしてから、バスタオルなどで体をおおうか、かわいいタオルなどでかん布まさをしましょう。

体がぬれたままだと、どんどん体の熱がうばわれて、寒くなってしまいます。



大きな石などで体をあたためる

晴れた日には、川原の石が、太陽であたためられています。体が冷えたときには、大きな石に寝そべるなどして、体をあたためてから、また遊ぶようにしましょう。



あたためた石を、体にのせてもいい

あたたかい飲み物などで体をあたためる

体が冷たくなったら、あたたかい飲み物などを飲んで、体をあたためるのも、よい方法です。あたたかい飲み物を、ポットに入れて持って行くと便利です。（監修・青木 国夫）

