

熱中症予防のポイント

別紙4

予防のポイント① 水分・塩分補給

こまめに水分補給をしよう



汗をかいたら塩分を摂ろう



寝る前にも水分補給を!



予防のポイント② 暑さを避ける

暑さを避けよう



エアコン、扇風機を使おう



風通しを良くしよう



部屋の温度を確認!!



帽子や日傘で日ざしをさえぎろう



体調に異変を感じた時は早めに休息を



予防のポイント③ 暑さに負けない体力作り

バランスのよい食事で体調をととのえよう



暑さに負けない体力をつけよう

