

熱中症に
ご注意ください!



枚方寝屋川消防組合

予防のポイント① 水分補給

予防のポイント① 水分補給

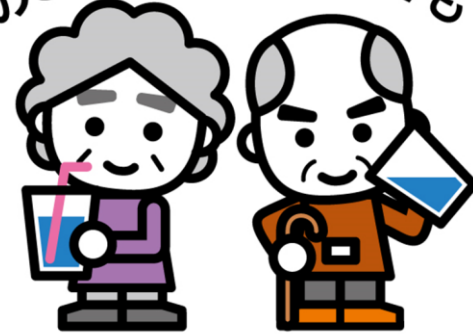
こまめに水分補給をしよう



汗をかいたら塩分を摂ろう



のどがかわいてなくても



水分補給を!

枚方寝屋川消防組合

枚方寝屋川消防組合

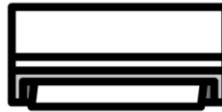
予防のポイント② 暑さを避ける

予防のポイント③ 暑さに負けない体力づくり

暑さを避けよう



エアコン、
扇風機を
使おう



暑さに負けない
体力をつけよう



バランスのよい食事で
体調をととのえよう



枚方寝屋川消防組合

枚方寝屋川消防組合