



熱中症に 気をつけよう!

予防対策をして、暑い夏を安全に過ごしましょう。

水分 & 塩分補給



喉が渴いていなくても水分を汗をかいたら塩分をこまめにとりましょう。

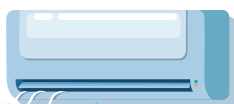
目安 1日1ℓ以上

通気性の良い服装



ゆったりとしたシルエットの風通しが良い、汗を吸う乾きやすい素材を選びましょう。

涼しい場所で過ごす

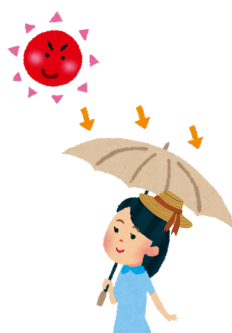


昼夜問わずエアコン等で部屋温度を調節しましょう。



目安 28度以下

日傘や帽子の着用



外出時は日傘や帽子でしっかり紫外線と熱をカット!

緊急連絡先を把握