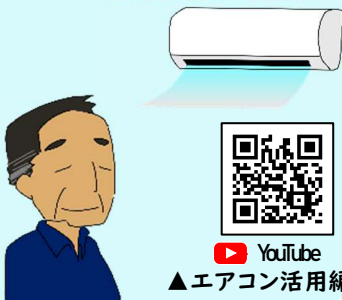


熱中症を 予防しましょう！

特に **高齢者** や **お子様** は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう

暑さを避ける

扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



天気の良い日は
日陰の利用、
こまめな休憩



外出時には
日傘や帽子を着用



遮光カーテン、
すだれ、
打ち水
を利用



吸湿性、速乾性のある
通気性のよい衣服の着用



保冷剤、氷、
冷たいタオルなどで
身体を冷やす



こまめに水分を補給する

のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分、塩分などを補給する

