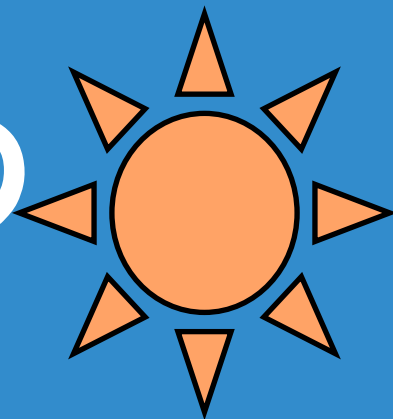
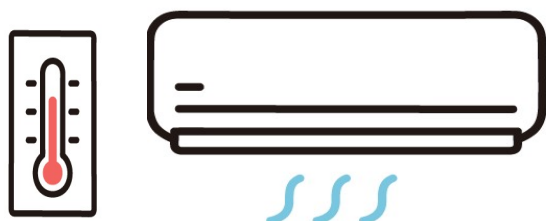


熱中症予防の ポイント



室温を確認し
エアコンを
適切に使用する

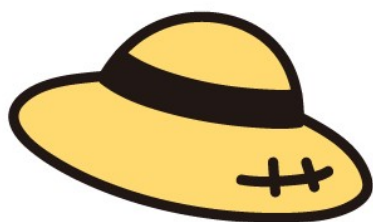


のどが渴いていなくても
水分を補給する

1日あたり
1.2リットル

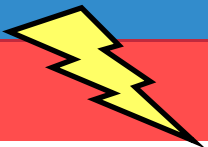


外出時は
日傘や帽子を着用する



バランスのとれた
食事をとる



 **ご注意ください**

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者で、室内でも多く発生しています。
また、子どもは体温調節機能が十分発達していないため、保護者が気を配りましょう。