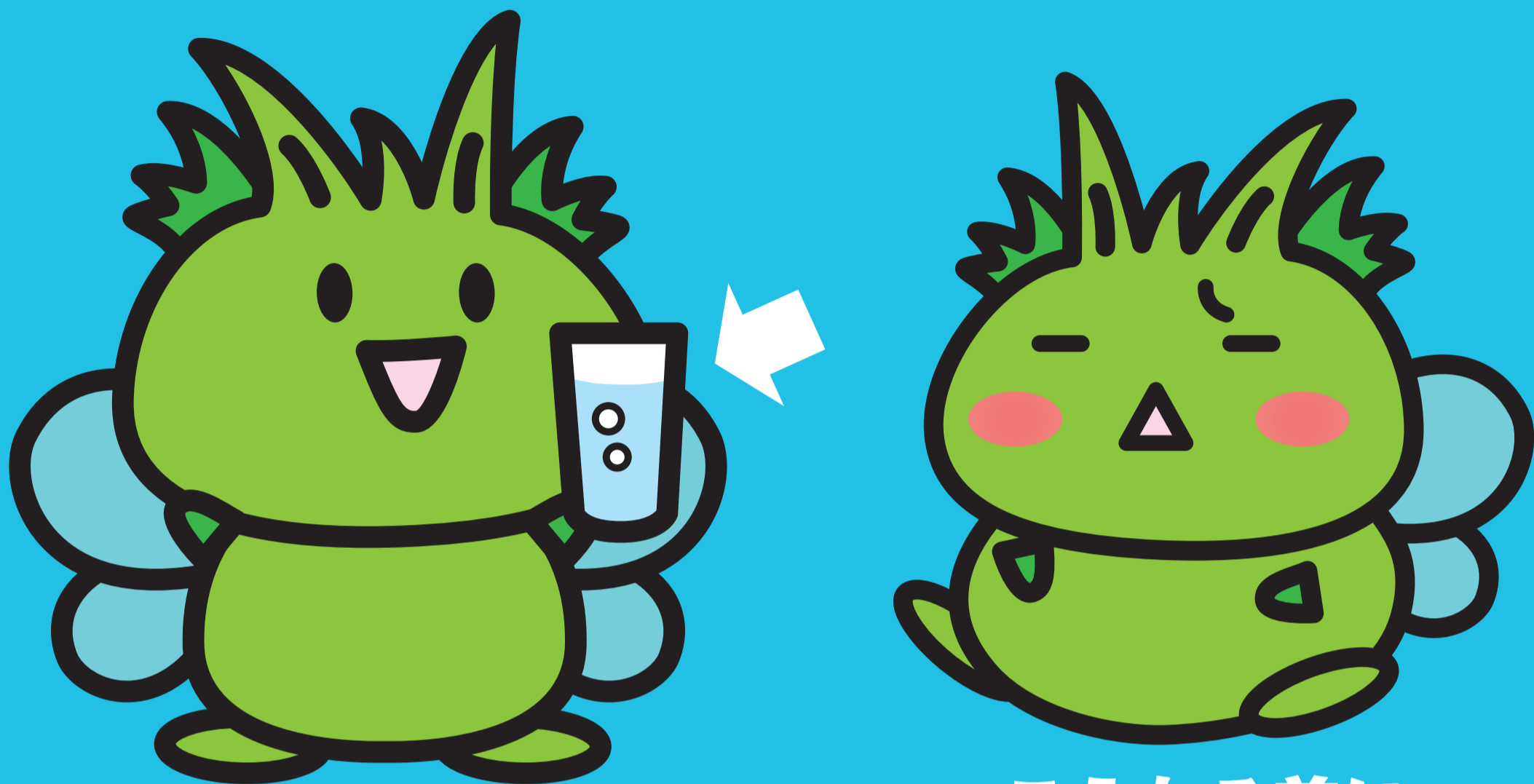


STOP 熱中症



こうなる前に…

こまめに水分・塩分補給

しっかり熱中症対策



のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。塩分も一緒に補給しましょう。



帽子や日傘などで暑さを避けて、できるだけ涼しい服装を心がけましょう。



暑さに注意し、特に暑い時は無理をしないようにしましょう。室内の温度にも気をつけましょう。