

熱中症は予防が大事



熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

部屋の温度をこまめに
チェックしましょう。



室温 28℃を越えないように
エアコンや扇風機を
上手に使いましょう。



のどが渴かなくても
こまめに水分補給！



こんなときは
ためらわずに救急車を呼びましょう。



- 意識がおかしい
- 自分で水分が取れない

無理をせずに
適度に休憩を！



外出の際は体をしめつけない
涼しい服装で、
日よけ対策も！



日頃から栄養バランスの
良い食事と体力づくりを！



株式会社 サクマ