

【熱中症予防のポイント】

- こまめな水分補給を。
 - のどが渇く前に、水分・塩分を補給しましょう。
- エアコンや扇風機の上手な活用を。
 - 部屋の温度をチェックしながら、我慢せず冷房を活用しましょう。
- 涼しい服装、外出時には日傘や帽子を。
- 涼しい場所・施設の利用を。
- 「暑いときは無理をしない」の徹底を。