

熱中症予防の6つのポイント

1

のどが渇く前に
こまめに**水分**！

2

適量の**塩分**補給
も忘れずに

3

外出時は**帽子**や**日傘**
日陰でこまめな**休憩**

4

保冷剤などで
身体を**冷やす**

5

運動は**涼しい時間**で
無理をしない

6

がまんせず、
エアコンを使う