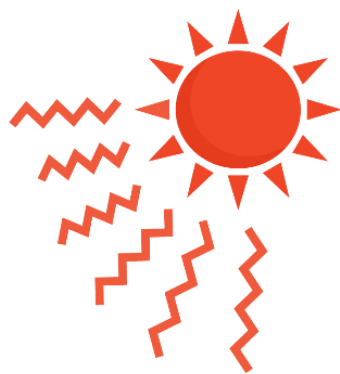


今から始める！



熱中症 対策



年々厳しくなる夏の暑さ。
熱中症は夏になるものと思いがち
ですが、**実は5月頃から要注意。**

5月はまだ体が暑さに慣れていない為、急に気温が高くなった際、発汗が
うまくいかず、熱中症のリスクが高まります。

今月は、熱中症のリスクを少しでも減らす為のポイントをお伝えします。

通気性のよい、
吸湿性・速乾性のある
衣服を着用して、
暑さを調整
しましょう

すずしい
ふくをきよう



日傘や帽子を着用して
日差しを避けましょう。

歩くときはなるべく
日陰を選ぶことも
おすすめです。

ぼうしを
かぶろう



暑い日は頑張りすぎない
適宜、休憩とりましょう

軽い脱水は喉の渇きを
感じないため、
こまめな水分補給を



すいぶんを
とろう



睡眠がしっかりとれて
いないと、
体温コントロールが落ち、
熱中症にかかり
やすくなります

しっかり
ねよう

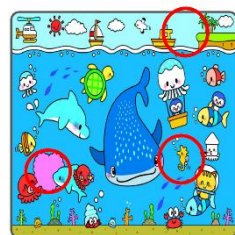


お気軽にご相談ください

しゅくがわら地域包括支援センター



間違い探し
こたえ



☎ (044) 930-5151