

みんなで防ごう! 熱中症

毎年、熱中症による死亡者が後を絶ちません。しかし、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。日頃からしっかりと対策を!

- 1 暑さを避けましょう。
- 2 服装を工夫しましょう。
- 3 こまめに水分を補給しましょう。
- 4 急に暑くなる日に注意しましょう。
- 5 暑さに備えた体作りをしましょう。
- 6 個人の条件を考慮しましょう。
- 7 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

日常生活での
注意事項