

熱中症に気をつけましょう！

注意

油断は禁物

「おかしいな」と思ったら自分で
判断せずに医療機関へ!!



こまめに休憩し、
水分・塩分を補給しましょう

- ・十分な睡眠と、栄養バランスの良い食事をとって体調を整えることが大切です。
- ・屋外では、首を冷やすオイルや塩飴などの熱中症対策グッズ、帽子・日傘の活用、涼しい素材の服を着ることも効果的です。
- ・室内では扇風機やエアコンで温度調節を行いましょう。

安曇野シルバー人材センター