

熱中症 予防



熱中症に気を付けましょう！！

「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、首を冷やすタオ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行いましょう。
- ・マスクをしているときもこまめに水分を取りましょう。

**公益財団法人東京しごと財団
(東京都シルバー人材センター連合)**