

熱中症を 予防しましょう

予防には
スポーツドリンク

熱中症になって
しまったら
経口補水液を



- こまめに水分・塩分を補給する
- 室内ではエアコンを上手に活用する
(エアコンが苦手な場合は温度設定や風向きで調節しましょう)
- 屋外では冷感タオルなどで体を冷やす
- 暑いときは絶対に無理をしない

