

熱

中

症



予防と対策

- ☒ 水分・塩分をこまめに補給
- ☒ 直射日光をさける
- ☒ 涼しいところで休憩



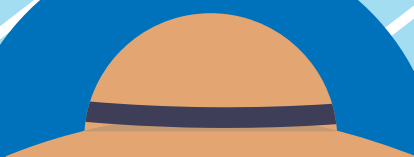
水分補給



塩分を摂取しよう



涼しい服装の心がけ



日差しを避けよう