



～ひと涼みしよう～

# 熱中症予防の “かきくけこ”

高温多湿の環境下で起こる熱中症。日頃から熱中症予防を心がけましょう。

か

風通しをよく  
する



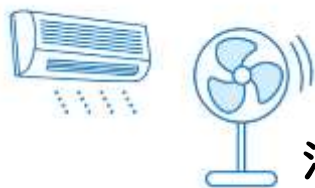
き

休憩・休息を  
こまめにとる



く

クーラーを上手に  
活用する



※ クーラーと扇風機を併用すると、適温に調節しやすいです。  
※ 冷やしすぎには注意！

け

健康管理は日頃から



※ 一日三食  
①主食 ②主菜 ③副菜  
をバランスよく取り入れ  
ましょう。

こ

こまめな水分補給

こんな時にも水分補給を！  
○運動後や汗をかいた時  
○寝起きや就寝前  
○入浴の前後

