

500mlのペットボトルだと2本と半分くらいだね!

目安は1日1.2L

※食事以外でこのくらい飲もう!

水分補給の時間を決めると意識しやすいね!



1時間に1回は飲もうっと!

のどが渴いていなくても

こまめに水分補給!

汗をかいた時は塩分も摂ろう!

### 日ごろの健康管理

- 毎朝の体温チェック
- 健康チェック
- 十分な睡眠



無理のない範囲で!

適度な運動を心がけ暑さに慣れよう!



今日は疲れやすいな

体調が悪い時は無理せず休みましょう!

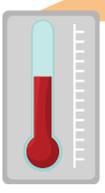
# 熱中症予防しよう!

お子さま・高齢者の方は特に注意してね!

## 暑さを回避して!



服装で調整日傘や帽子も活用しよう!



天気予報をチェックしよう



無理しないで一休み!

異変を感じたら涼しいところへ! 休憩をしましょう!

気温と湿度が高い中のマスク着用は熱中症リスクが高まります!

十分な距離が取れる時はマスクを外しましょう!

マスクを着用しての運動は特に注意してください!

! マスク着用



みんな気を付けて!



ふんふん



Web Site からダウンロード