



室温は 28度を目安に!

体感に頼らず
温度計を確認しましょう。



エアコンつけてる?

暑さをがまんせず
エアコンや扇風機を使いましょう。

◎ ◎ ◎ ◎ 部屋の中でも気を付けて! 熱中症になるかも!?



水分とった?

のどの渴きを
感じていなくても
こまめに水分をとりましょう。

直射日光防いでる?

カーテンやすだれを利用して
室温が上がりすぎるのを
防ぎましょう。

熱中症は屋外はもちろん、屋内でも発生します!

日頃の体調管理と、エアコンの使用や水分補給なども忘れずに。