

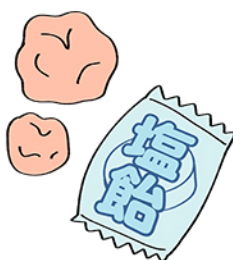
うちの熱中症対策

外が暑くても
家の中にいれば
大丈夫!?

熱中症はうちの
中でも油断大敵!



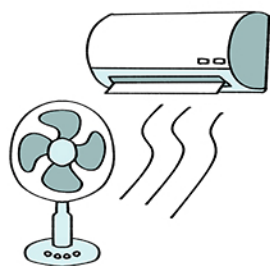
のどが渴く前に
水分補給をしよう



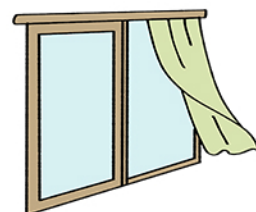
汗をかいたら、適度な
塩分補給も忘れずに!



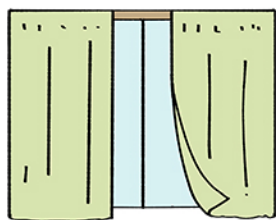
うちの中の
温度や湿度を、
こまめに確認しよう



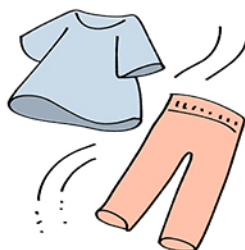
エアコンや扇風機で、
室温を調節しよう



外が涼しい時は、
窓を開けて風の
通り道を作ろう



カーテンやすだれで、
強い日差しを遮ろう



吸湿性・速乾性に優れた
涼しい衣服を着よう



家族同士で
体調に気を配り、
声をかけ合おう