

熱中症予防

My name is
Suzutaro.

シロクマの涼太郎



<涼太郎からのお願い>

～5つの声かけを実践して、夏を涼しく乗り切ろう！～



温度に気をくばろう

今いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。



飲み物を持ち歩こう

いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。



休息をとろう

寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。



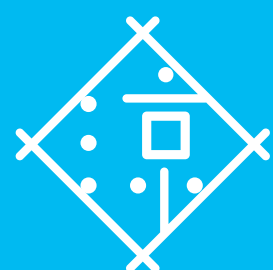
栄養をとろう

バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。



声をかけ合おう

家族やご近所同士で、「水分とってる？」、「少し休んだほうが良いよ」など、声をかけ合いましょう。



熱中症予防 声かけプロジェクト

～ひと涼みしよう～

詳しくはホームページにアクセス！

<http://hitosuzumi.jp>

ひと涼み

検索

