



今年も昨年に同様、暑い夏がやってきました。  
社会的には「**節電!!**」を心がける傾向ですが  
**熱中症・夏バテ**などになってしまっは何にも  
なりません。 夜間の熱中症も要注意です。  
エアコン・扇風機は、室温に合わせて**エコ運転**  
にするなどして、健康体で元気に夏を乗り切り  
ましょう!!



## 熱中症の予防



- ① 昼間戸外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。
- ② 長い時間炎天下で遊ばないように日陰で休憩しましょう。
- ③ 日差しの強い時間の外出はなるべくさけましょう。
- ④ 水やお茶など適当な水分補給をしましょう。



※特にイオン飲料など体内吸収率の良い物が有効です

