



熱中症に ご注意を！



汗ばむ季節となってきましたね。
家族や周りの人の体調変化には
気付いても、自分のことは
気付かなかった・・・！
という方もいるかもしれません。
今回は暑さ対策をご紹介します

右にスワイプ ▶



暑さに身体を慣らしていく

日頃から、少しずつウォーキングや
入浴などで発汗する習慣を
身に付ければ、暑さに強くなり、
熱中症にかかりにくくなります。



規則的な生活を心がける

寝不足や栄養不足などで体調が悪いと、
熱中症にかかるリスクが上昇。
よく寝て、きちんと食べよう！



右にスワイプ ▶

✿ こまめに水分・塩分・休憩をとる

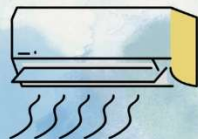
こまめに水分補給を！

たくさん汗をかいた時は、
適度な塩分補給も重要です。
意識的に休憩もとりましょう。

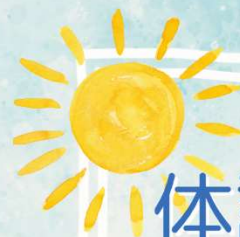


✿ 気温だけではなく湿度もチェック

気温だけではなく、湿度が高い時も
注意が必要です。エアコンや除湿器
などを使って、快適な環境をつくり
ましょう。



右にスワイプ >



無理せず 体調に気を付けて

暑い中での生活は
いつも以上に体力を使います。
熱中症を予防することを
心がけて、無理せず健康的な
日々を過ごして下さいね。

