

熱中症は大丈夫ですか？

暑さを避ける

室内では

- ・ 扇風機やエアコンで温度調節
- ・ 遮光カーテン、すだれを利用



外出時には

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 気温の高い日の外出を出来るだけ控える

こまめに水分を補給する

- ・ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに定期的に水分をとり、適度な塩分を補給する
- ・ スポーツドリンクがおすすめ



暑さによる疲れがたまっていますか？



疲れ・だるい



食欲不振



睡眠不足

夏の疲れがたまってくると

- ※ だるい
- ※ 食欲がない
- ※ 夜眠れない

など体の不調が起こります。そんな時は

★疲れをためない

作業などの合間に休憩をとり
体に負担をかけない

★量より質を大切に食べる

豚肉・ウナギ・豆類・山芋・ネギ等疲労
回復に効く食材をとり入れる

★早めに就寝する

寝苦しい時は頭部を氷枕等で冷やすと
寝つきがよくなる

等の工夫をして、この夏を元気に
のりきりましょう

