

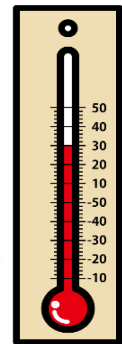
# 熱中症に、ご注意を！！

## 熱中症予防3つのポイント

- 1 エアコン・扇風機を上手に利用しましょう。  
部屋を快適な温度に保ちましょう。
- 2 2～3時間おきに、コップ1杯程度の水やお茶を飲みましょう。  
ちょこちょこ一口ずつ飲むだけでも効果があります。
- 3 温度計などで部屋の温度をチェックしましょう。  
部屋の温度が高くなりすぎないように注意が必要です。

### こんな日は熱中症に注意！

- 気温が高い
- 風が弱い
- 湿度が高い
- 急に暑くなった



25℃を超えると要注意

ペットボトルやお茶など手の届く所に置いて、ちょこちょこ飲んだね。外に出る時は帽子もかぶろうね。



起きた時や寝る前にもコップ1杯程度、飲むといいわよ。



「体調がおかしい」と思ったら、

