

## 熱中症に注意！

高温・多湿・直射日光を避ける



帽子や日傘を使いましょう



こまめに休憩しよう



はやめに、こまめに水分補給



のどが渇く前に、こまめに水分補給をしよう

部屋の中は涼しく



扇風機やエアコンを使いましょう

例年、夏季は気温の上昇とともに熱中症による救急要請が増加します。**熱中症は重症化すると命の危険を伴います。**油断せず、熱中症予防対策を行いましょ