

# 暑さ対策 例年以上に!!

マスク着用 & 外出自粛により・・・

熱がこもる

のどの渴きを  
感じにくい



暑さに慣れて  
ていない

## 熱中症予防策



例年以上に、こまめに  
水分補給をする



人ごみをさけた場所で  
涼しいうちに運動し、  
汗をかく練習をする

