

# 熱中症に 気をつけよう!

## 行動の工夫

**無理をせず  
暑さを避けよう**

暑い時は行動を控えて休憩を

## 住まいの工夫

**風通しを  
よくしよう**

冷房や扇風機を活用して温度管理

## 衣類の工夫

**軽装で熱と汗を  
発散しよう**

帽子やクール素材の衣服で快適に

## 給水の工夫

**水分と塩分を  
一緒に摂ろう**

行動前からこまめに水分補給



ポカリスエットに関する情報はこちら

