



今年も昨年に同様、暑い夏がやってきました。

社会的には「**節電!!**」を心がける傾向ですが

**熱中症・夏バテなどになってしまっては何にも**

**なりません。夜間の熱中症も要注意です。**

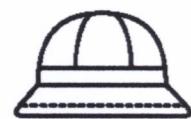
**エアコン・扇風機は、室温に合わせてエコ運転**

**にするなどして、健康体で元気に夏を乗り切り**

**ましょう!!**



## 熱中症の予防



- ①昼間戸外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。
- ②長い時間炎天下で遊ばないように日陰で休憩しましょう。
- ③日差しの強い時間の外出はなるべく避けましょう。
- ④水やお茶など適当な水分補給をしましょう。



\*特にイオン飲料など体内吸収率の良い物が有効です

