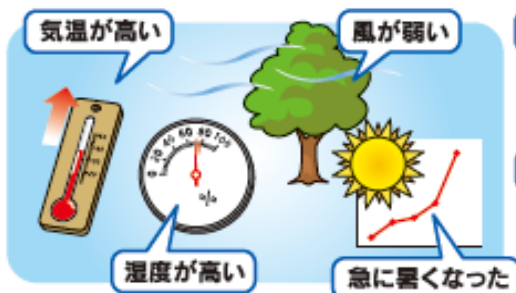


熱中症に気をつけましょう！

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



急に暑くなった日や、活動の初日などは、特に注意が必要です。
また、汗をかいた時には、塩分の補給も忘れずにしましょう。

高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る



- 高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
- 室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

幼児は特に注意



- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。
- 晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。