



9月ですが・・・
熱中症の話です。
知っていることばかりかな

2020.9月の健康情報

政府広報オンラインを参考にしています。



熱中症になりやすいタイプ

危険な暑さから身を守りましょう

小さな子供

高齢者

体調不良の人

肥満の人

運動不足の人



1. 「飲み物を」持ち歩こう
→水分も必要 塩分も必要
2. 「休憩を」こまめにとろう
→無理しない
3. 「熱中症指数を」気にしよう
→熱中症の危険度を確認



熱中症は予防が大切です！！（3密を考えて）

- (1) 暑さを避けましょう
- (2) 適宜マスクをはずしましょう
- (3) こまめに水分を補給しましょう
1日6～8回コップ1杯
- (4) 日ごろから健康管理をしましょう
- (5) 暑さに備えた体づくりをする



のどが渴く前に！！



見本

