



怖い落とし穴に
気づいていますか？

熱中症

思いあたることは
ありませんか？

- ☹️ 暑さに強いから大丈夫！
- ☹️ 部屋のなかにいるから大丈夫！
- ☹️ エアコンは体が冷えるからイヤだ！
- ☹️ 夜中のトイレが面倒だから水分はとらない！

- 😊 見やすい場所に温度計を！
- 😊 暑さを感じなくても温度が上がったらエアコンを！
- 😊 シャワーや冷たいタオルも効果的！
- 😊 寝る前だからと水分を我慢しない！