

# 熱中症にならないために。

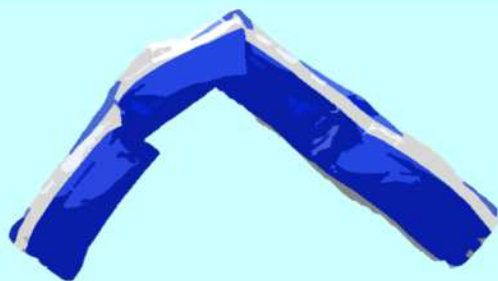
□ 1日に何回も水分をとる。

塩分を飲んだり食べたりする。



□ 冷たいタオル・うちわ・涼しい服

冷却グッズを身につけて体温を調節します。



↑冷たいものを首に巻く



□ 体調・体温・温度を皆で確かめる。

周囲の人と互いに声を掛け合うことが大切です。

