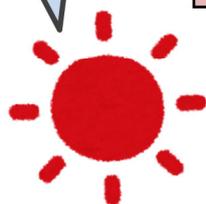


熱中症に気をつけましょう

急増

平成 30 年度は都内のセンターで **33 件**の熱中症による事故報告がありました！



こまめに休憩し、
水分・塩分を補給しましょう



油断は禁物！

**「おかしいな」と思ったら自分で
判断せずに医療機関へ！！**

- ・ 十分な睡眠と、栄養バランスの良い食事をとって体調を整えることが大切です。
- ・ 首を冷やすタオルや塩飴などの熱中症対策グッズや帽子・日傘の活用、涼しい素材の服を着ることも効果的です。
- ・ 外出時には冷たい飲み物を持ち歩きましょう。