

## 熱中症は予防が大事！！

熱中症は、真夏の暑い日差しの下での運動だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨の時期にも起こります。

また屋外だけでなく、蒸し暑く風通りの悪い屋内などでも発症します。

その日の天候と自分の体調に合わせた行動をとるとともに、日差しが強い時は日傘や帽子で直射日光を避け、小まめな水分補給をとるなど、自分でできる予防対策をしましょう。



熱中症予防のポイントを確認しよう！



# 2021 7 月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 	21	22 海の日	23 スポーツの日	24
25	26	27	28	29	30	31

