



2020年 7月



暑い夏 熱中症に注意しましょう！！

今年も暑い夏がやってきました。熱中症に注意が必要な季節です。

立ちくらみがする、筋肉のこむら返りがおこる、体がだるい、頭痛や吐き気がする、などといった症状はありませんか？日頃から、熱中症予防を心がけましょう。



熱中症予防のポイント

- ・室内でも熱中症になることがあります。カーテンで直射日光を遮る、エアコンや扇風機を上手く活用するなど温湿度に注意しましょう。
- ・こまめに水分を補給しましょう(スポーツ飲料水は糖質が少ないものを選びましょう。起床時や入浴後も水分を取るタイミングです)
- ・暑さに慣れていないと熱中症になりやすいため、急に暑くなった日や、久しぶりの屋外での活動の際は要注意です。
- ・気温が高い時間帯の運動はひかえ、無理のない運動をしましょう。
- ・外出時には日陰を利用し、こまめに休憩を取りましょう。

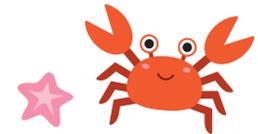
参考：環境省熱中症予防情報サイト http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php

備考

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



2020年 8月



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