

予防しよう！



# 熱中症



朝食  
を食べる



こまめな  
水分摂取



十分な睡眠

冷却グッズで  
身体を冷やす

今年も40℃以上の酷暑日が多いと  
予測されています！

危険度を把握しよう！

暑さ指数をチェックしよう！

熱中症予防情報サイト（環境省HP）で確認

