

# このような熱中症対策があります!

冷却グッズを  
身につけましょう!



日差しを  
よけましょう!



こまめに休憩を  
とりましょう!



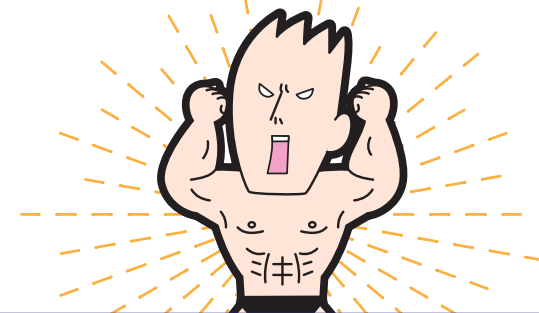
睡眠環境を快適に  
保ちましょう!



水分・塩分を  
とりましょう!



食事と睡眠をしっかりって  
丈夫な体を作りましょう!



## 暑さに負けず元気に夏を過ごしましょう!