

あつかばい こまめにせんば 水分補給

天草市 熱中症対策標語コンテスト 最優秀賞
本渡北小学校 6年1組
浜崎 煌久 さん

\\ 熱中症対策ポイント //

行動の工夫

無理をせず
暑さを避けよう

暑い時は行動を控えて休憩を



住まいの工夫

風通しを
よくしよう

冷房や扇風機を活用して温度管理



衣類の工夫

軽装で熱と汗を
発散しよう

帽子やクール素材の衣服で快適に



給水の工夫

水分と塩分を
一緒に摂ろう

行動前からこまめに水分補給



ポカリスエットに関する情報はこちら

