



熱中症に気を付けましょう！

のどが渇いて
いなくても
こまめに



こまめな水分補給を

水分補給に
あわせて
塩分補給も



適度な塩分補給を

31°C



気温が高い日の
激しい運動は避けよう



我慢せず
適切な
温度管理を

換気も
忘れずに



エアコンを上手に活用

暑い時は
無理せず
休憩を



こまめに休憩をとろう

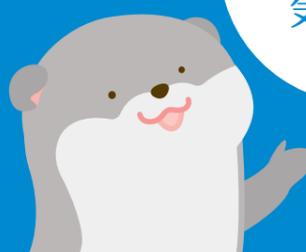


直射日光を避けよう



日傘や帽子を忘れずに

高齢者や
子供には特に
気配りを



声をかけ合おう

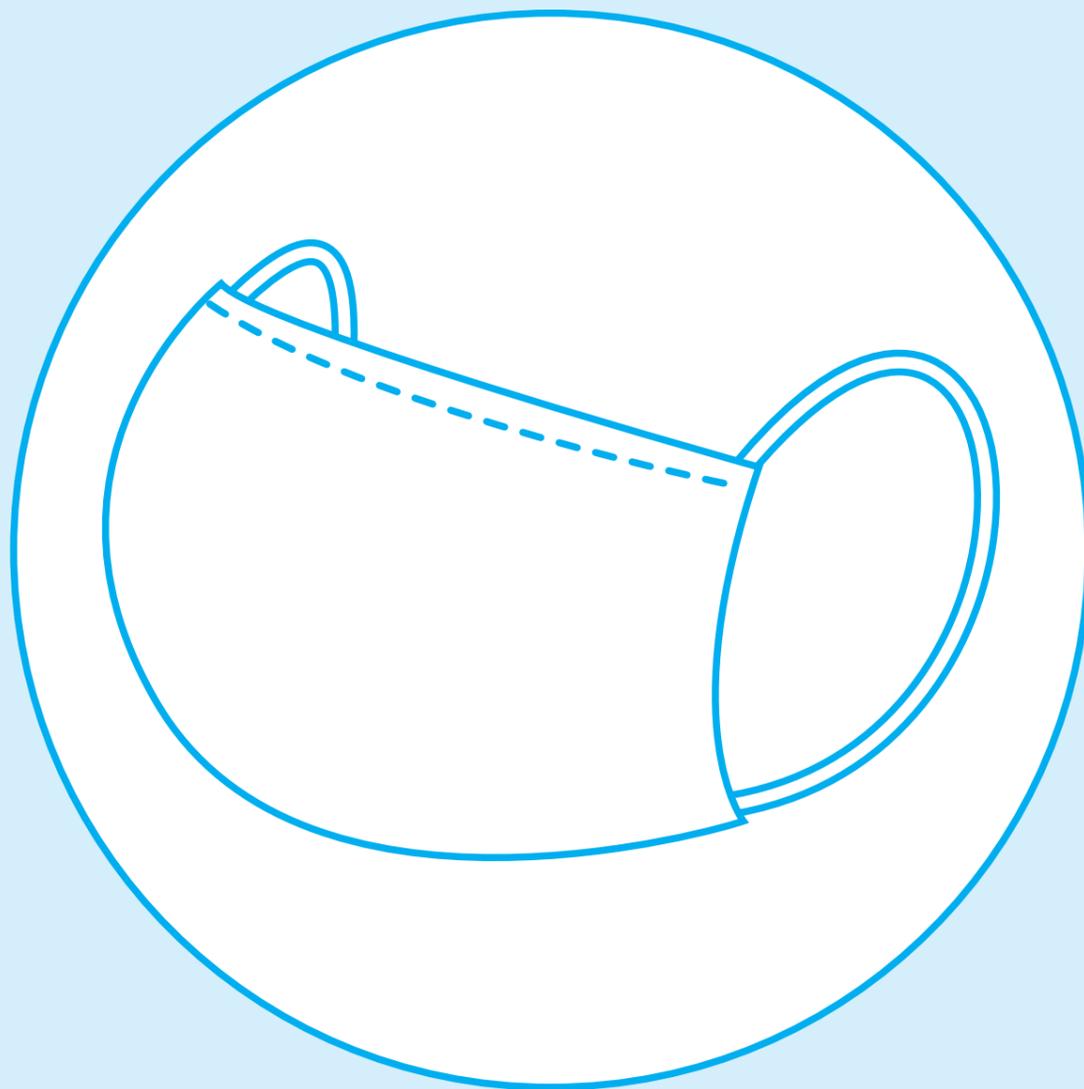
令和5年3月13日より

マスク着用は個人の判断が基本となりますが

医療機関では感染対策のため

引き続きマスクの着用を

お願いしております



ご協力ください