

熱中症対策

温度と湿度



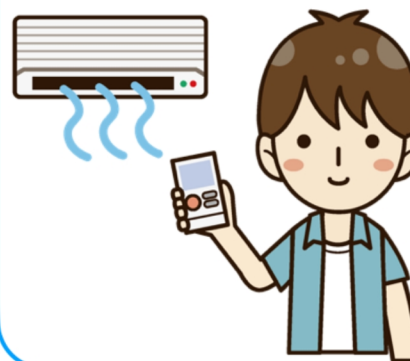
こまめな水分補給



帽子、日傘の活用



適切な冷房利用



快適な服装で



適切な塩分補給



十分な睡眠と休息



冷却グッズの活用



適切な食事と運動

