

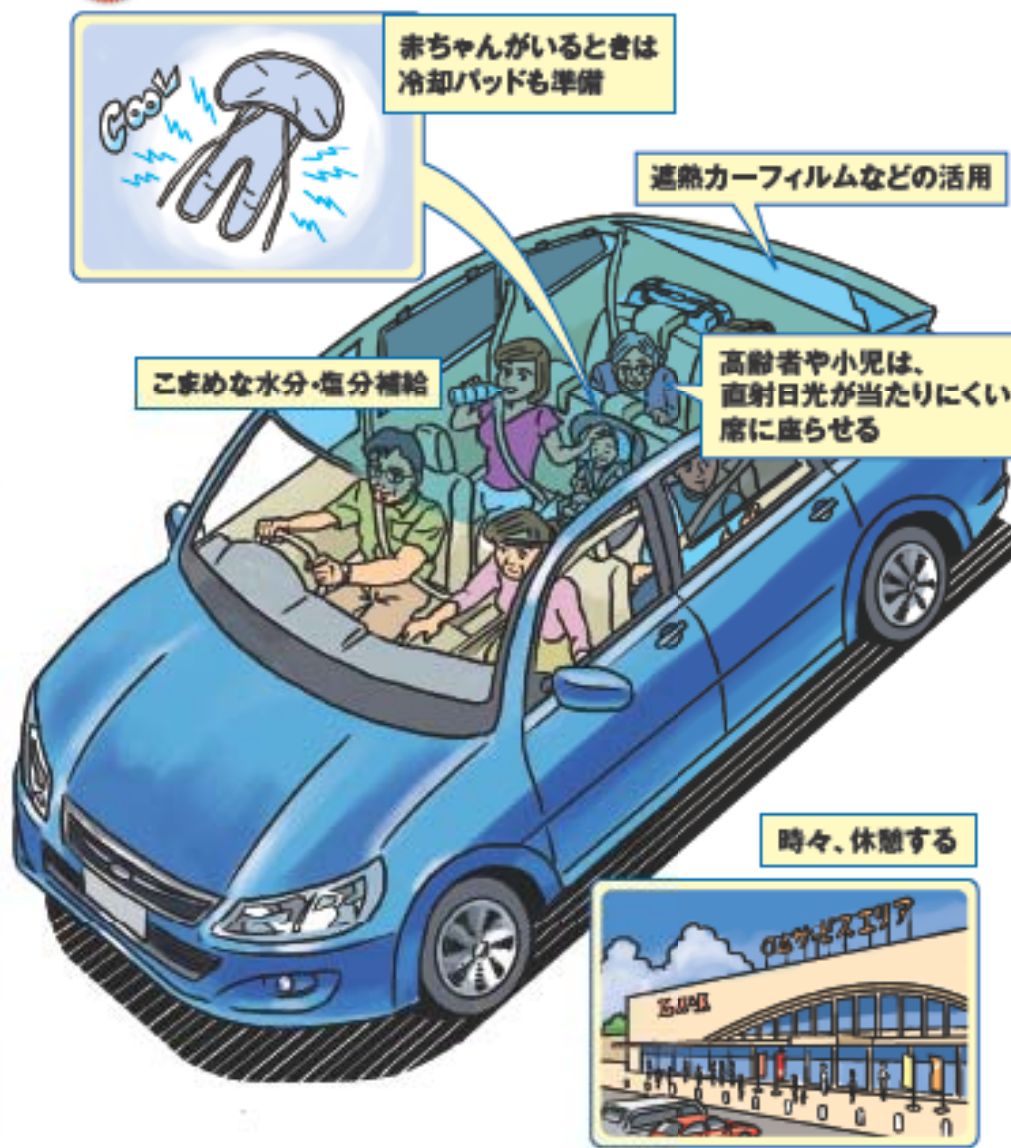
状況に応じた熱中症対策を行おう!

7月は熱中症予防強化月間です。熱中症は、正しい知識を持つことで防ぐことができるもの。暑さ対策は怠りなく!

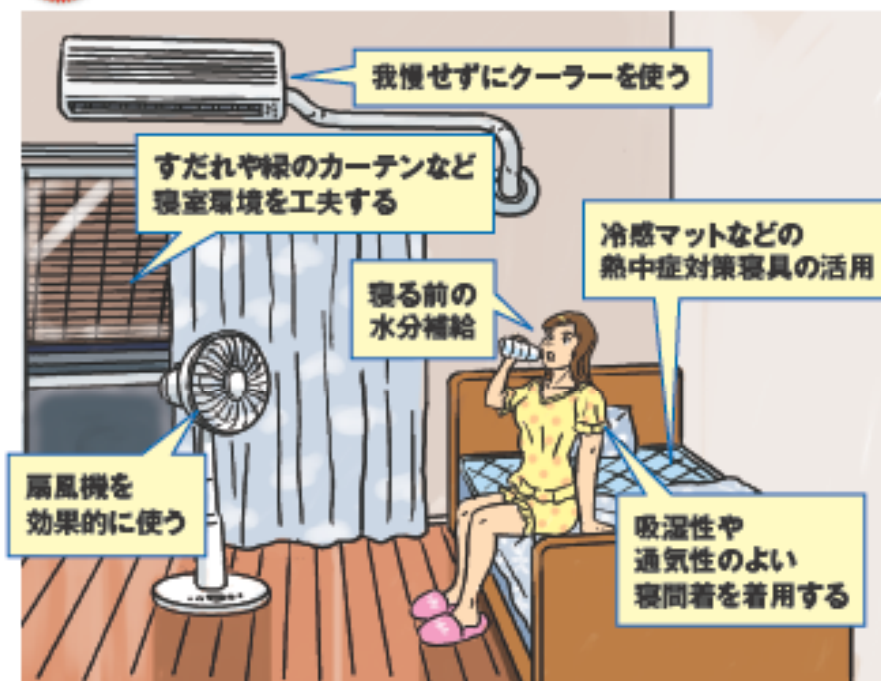
1 プール



2 ドライブ





3 就寝時



水分補給用飲料も選ぼう

冷やしすぎず、常温に近い飲み物を選ぶ

<p>熱中症対策に向いているもの</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●経口補水液 ●スポーツ飲料 ●麦茶 ●そば茶 ●ルイボスティ <p>1回の分量は、コップ一杯程度 渴きを感じる前に早めに補給する。1日1.2リットルを目安に</p>	<p>熱中症対策に向いていないもの</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●紅茶 ●コーヒー ●酒類 <p>カフェイン、アルコールには利尿作用がある</p>
--	---