

6月27日（月）熱中症

あつ暑くなってきました。みな皆さん、しんがた新型コロナウイルス
かんせんよぼう感染を予防するとともに、ねっちゅうしょうよぼう熱中症を予防するためのせいかつ生活
くだもして下さい。

ざっしある雑誌に、ねっちゅうしょうふせ熱中症を防ぐための、
「HEAT」が載っていました。皆さん
しょうかいにできることもあるので、紹介します。



H（ヘルス・ケア）

えいよう栄養バランスがとれたしょくじ食事、てきどうんどう適度な運動、じゅうぶんすいみん十分な睡眠

E（エンヴァイオメント）

しつない室内ではエアコン、れいきゃく冷却グッズ、ひかげはい日陰に入る

A（アラート）

けいかい警戒アラートが出たら、でがいしゅつうんどう外出や運動をひかえる

T（トリートメント）

びょうき病気があれば、ちりょうしっかりと治療する

けんこうげんきかっぱつひとかあついくら健康で、元気で、活発な人でも勝てない暑さがある
のです。じぶんからだいちばんだいじかんがせいかつ自分の体を一番大事に考えて、生活しましょう。

村越 新