

ねっちゅうしよう

6月27日(木)熱中症

暑くなってきました。皆さん、かぜや
新型コロナに注意するとともに、
熱中症を予防するための生活も、
意識して下さい。

ある本に、熱中症を防ぐための、
「HEAT」が載っていました。皆さん
にできることもあるので、紹介します。

H (ヘルス・ケア)

栄養バランスがとれた食事、適度な運動、十分な睡眠

E (エンバイオメント)

室内ではエアコン、冷却グッズ、日陰に入る

A (アラート)

警戒アラートが出たら、外出や運動をひかえる

T (トリートメント)

病気があれば、しっかりと治療する

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。自分の体を一番大事に考えて、生活しましょう。

村越 新

