

6月27日（木）熱中症

あつ暑くなってきました。みな皆さん、かぜや
しんがた新型コロナにちゅうい注意するとともに、
ねっちゅうしょう熱中症をよぼう予防するためのせいかつ生活も、
いしき意識してくだ下さい。



ほんある本に、ねっちゅうしょう熱中症を防ぐための、
「HEAT」がの載っていました。みな皆さん
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、てきど適度なうんどう運動、じゅうぶん十分なすいみん睡眠

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、ひかげ日陰にはい

A（アラート）

けいかい警戒アラートがで出たら、がいしゅつ外出やうんどう運動をひかえる

T（トリートメント）

びょうき病気があれば、しっかりとちりょう治療する

けんこう健康で、げんき元気で、かっぱつひと活発な人でもかあつ勝てない暑さがある
のです。じぶん自分のからだをいちばんだいじにかんがえて、せいかつ生活しましょう。

村越 新