

# 熱中症対策はしっかりと！



**こまめに休憩し、  
水分・塩分を  
補給しましょう**

十分な睡眠と、栄養バランスの良い食事をとって体調を整えることが大切です。

首を冷やすタオルや塩飴などの熱中症対策グッズや帽子の活用、涼しい素材の服を着ることも効果的です。

また、外出時には冷たい飲み物を持ち歩きましょう。

**油断は禁物！**

**「おかしいな」と思ったら自分で判断せずに医療機関へ！！**

公益財団法人東京しごと財団  
(東京都シルバー人材センター連合)