

夏を乗り切るために！

熱中症を予防しよう

湘南保健センター医務室 保健だより2025夏号



＼暑さに負けない過ごし方／



水分補給を忘れずに

- ✓ のどが渇く前に水分補給
- ✓ 少しずつこまめに飲む
- ✓ 冷たすぎない常温で
- ✓ 外出時は飲み物を持参
- ✓ 汗をかいたら塩分補給も

無理せず暑さを避ける

- ✓ 炎天下での外出を避ける
- ✓ エアコンを適度に保つ
- ✓ 帽子や日傘を利用する
- ✓ こまめに休憩する
- ✓ しっかり睡眠をとる

熱中症注意報

事務棟前で毎日掲示
しています

