

今日も  
暑かの～

# 熱中症に



# 気を付けやんばい!!



暑さ指数とは?  
こちらをチェック



筑後市  
マスコットキャラクター  
はね丸



## こらえんで涼んでいかんね 水分＋電解質補給で熱中症対策

### 行動の工夫

**無理をせず  
暑さを避けよう**

暑い時は行動を控えて休憩を



### 住まいの工夫

**風通しを  
よくしよう**

冷房や扇風機を活用して温度管理



### 衣類の工夫

**軽装で熱と汗を  
発散しよう**

帽子やクール素材の衣服で快適に



### 給水の工夫

**水分と塩分を  
一緒に摂ろう**

行動前からこまめに水分補給



ポカリスエットに  
関する情報はこちら

