

神戸市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、皆様の健康維持・増進に取り組んでいます。

ねっ

ちゅう

しょう

熱中症

き 気をつけてくれなきや クマっっちゃう!



ねっ ちゅう しょう よ ぼう こう どう

熱中症予防行動 8つのポイント

こまめに
水分をとろう

首や脇を
冷やすのが
効果的!

外からも中からも
体を冷やそう

日ざしを
さけよう

日がさや帽子を
忘れずに

汗をかいたら
塩分も大切

暑さがきびしい時は
すずしい場所に

こまめに
休けいしよう

しんどいかも…
だいじょうぶ?

声を
かけ合おう

自分や友だちが
熱中症かな?

と思ったら、まずは
大人やまわりの人に
伝えよう!

神戸市の熱中症に関する情報はこちら

ポカリスエットに関する情報はこちら

凍らせて、飲む
"氷状飲料"