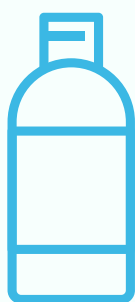


頭痛

めまい

汗が止まらない

それって 熱中症!?



水分補給

コーヒー・
エナドリは NG



涼しい服装 冷却グッズ



予防法

朝ご飯を 食べる



十分な 睡眠



暑さ指数は毎日チェック

服選び・スケジュールの参考に

[環境省公式サイト](#)より確認できます
[LINE登録](#)でさらに便利!

