

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

気をつけてくれなきゃ
クマっちゃう!



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

日ざしや帽子を
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



凍らせて、飲む
“氷状飲料”

ポカリスエットに
関する情報はこちら



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

