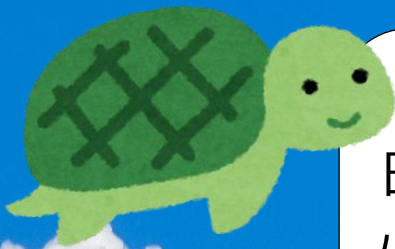


# 熱中症に 気をつけましょう

## 水分補給はこまめに

喉が渴いていなくても水分を取りましょう。  
「30分に1度水を飲む」と決めておいてもいいでしょう。  
屋外作業で汗をかくときは、水分だけでなく、塩分補給も必要です。



## 暑さを避ける対策を

日傘・帽子を活用し、涼しい服装を心がけましょう。  
少しでも体調が悪くなったときは、無理せずに静養しましょう。

東京都では、令和4年度4月25日から6月12日の間にすでに**267人**の方が熱中症で搬送されています。  
暑さに慣れない時期から注意が必要です。  
梅雨の合間の晴れた日や、温度と湿度が上昇する日、梅雨明け直後も注意してください！

公益財団法人東京しごと財団  
(東京都シルバー人材センター連合)

