

暑くなる前から始める 熱中症予防

暑さに負けない
カラダづくりのコツ



運動

やや暑い環境で
無理のない適度な
運動をしましょう。
ウォーキング・
ストレッチ・体操など



入浴

ぬるめのお湯に
2日に1回程度つかり、
汗をかきやすい
体をつくりましょう。



食事

バランスの良い食事で
夏に向けて体調を
整えましょう。



徐々に体を暑さに慣らし（暑熱順化）、
体調を整えることが熱中症の予防になります。
無理せず続けていきましょう。