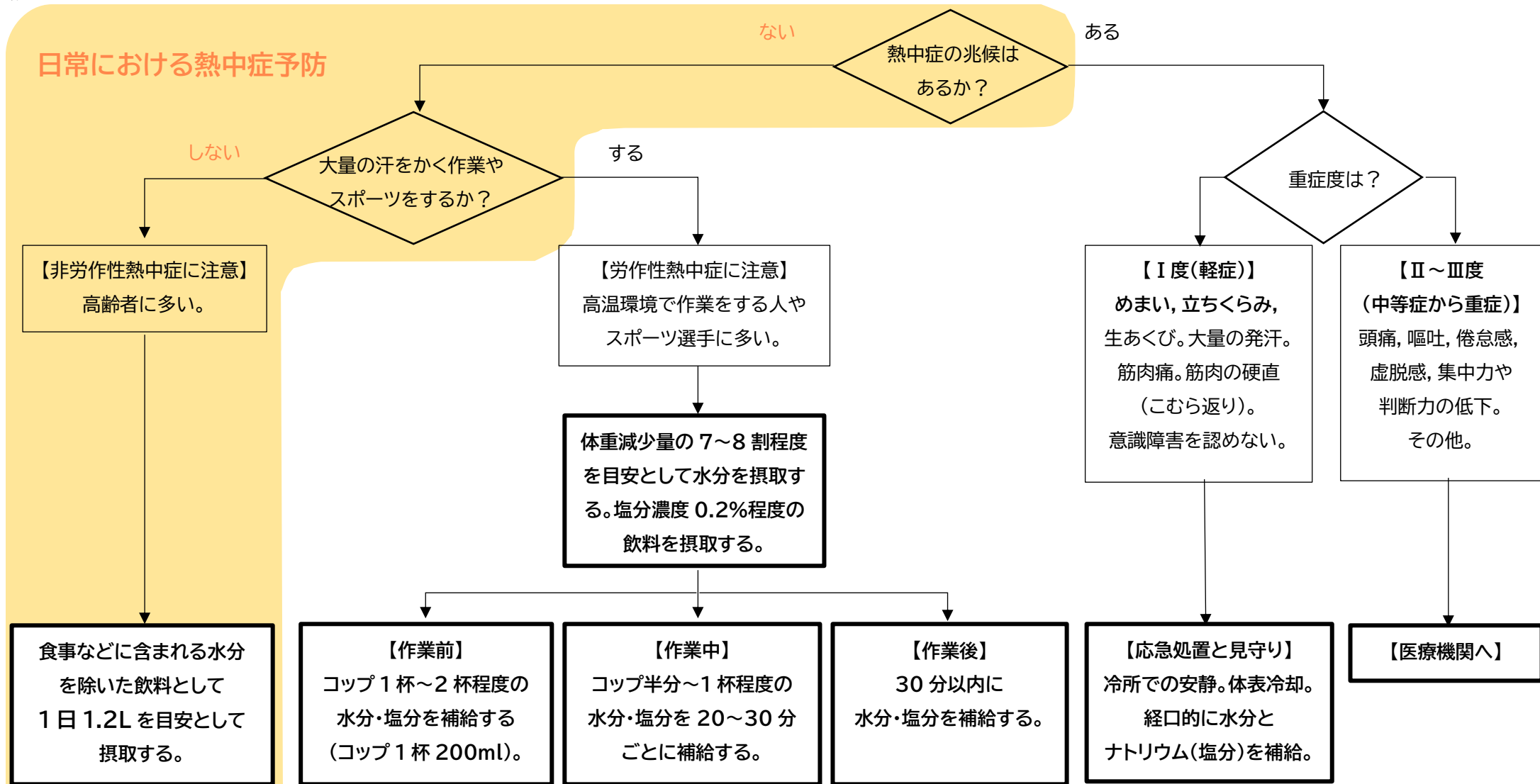


熱中症の予防と応急処置

日常における熱中症予防



日常における熱中症予防は、**十分に水分を摂ること**と、**3食食事を摂ること**です。

十分に水分を摂る

適切に塩分を摂る