

愛媛県 × 大塚製薬



熱中症に 気をつけよう!

行動の工夫

**無理をせず
暑さを避けよう**

暑い時は行動を控えて休憩を

住まいの工夫

**風通しを
よくしよう**

冷房や扇風機を活用して温度管理

衣類の工夫

**軽装で熱と汗を
発散しよう**

帽子やクール素材の衣服で快適に

給水の工夫

**水分と塩分を
一緒に摂ろう**

行動前からこまめに水分補給



熱中症やその対策に関する情報はこちら

愛媛県と大塚製薬は、連携協定を締結し、皆さまの健康維持・増進に取り組んでいます。