



# 室内で屋外で 基本をおさえて熱中症予防

気温と湿度が上がり始めるこの時期は、体がまだ順応していないため特に危険。暑さに備える知識と体を守る工夫で、熱中症を予防しましょう。

## 熱中症予防 まずはコレ!

### のどが渇いていなくても もまめに水分補給

1時間ごとや、就寝前に、コップ1杯の水分を補給してください。1日1.2リットルが目安です。



## 熱中症予防 室内の基本!

### エアコン活用& 小まめに換気

窓とドアなど、風が通るように2カ所以上を開けて小まめに換気をします。エアコンを止める必要はありません。

すだれやカーテンで直射日光をカットして、冷房効率アップ



## 熱中症予防 屋外の対策!

### 暑さを避ける& マスク休憩をとる

日陰を選んだり、日傘や帽子などを活用。マスクを着用しているときは、人との距離が十分とれていれば、外して休憩します。

少しでも体調が悪くになったら涼しい場所へすぐ移動



## 熱中症予防 体調管理の実践!

### 暑さに備えた 体づくり

「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度の運動を毎日30分程度実践。今から少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

体調がすぐれないときは、無理せず自宅で静養



## 6月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合

8日(木)・◆13日(火)横浜山下公園・22日(木)・27日(火)

◆13日(火):横浜山下公園【弁当 持参】 **申し込みお願いします!!** 参加費¥500・交通費自己負担

小田急線車中集合:記載しました下記の各駅発の電車(後方2-3両目付近)に乗車してください

新松田 8:38⇒渋沢 8:44⇒秦野 8:48⇒東海大学前 8:53⇒鶴巻温泉 8:55⇒伊勢原 8:59⇒海老名 9:09 乗り換え

(相鉄)海老名 9:20⇒横浜 9:49 着 乗り換え(JR 根岸線)9:57⇒桜木町 10:01 着

## 7月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合

6日(木)・11日(火)・20日(木)・25日(火)



5月9日 カルチャーパークバラ園



5月18日 古墳公園