

# 熱中症に「グ」注意

全身の倦怠感・脱力

筋肉のこむらがえり



みずへちま

熱中症の予防には  
水分補給と  
暑さを避けることが  
大切です



参考：環境省ホームページ「熱中症環境保健マニュアル(2011年5月改訂版)」  
厚生労働省ホームページ「熱中症を防ぐために」より