

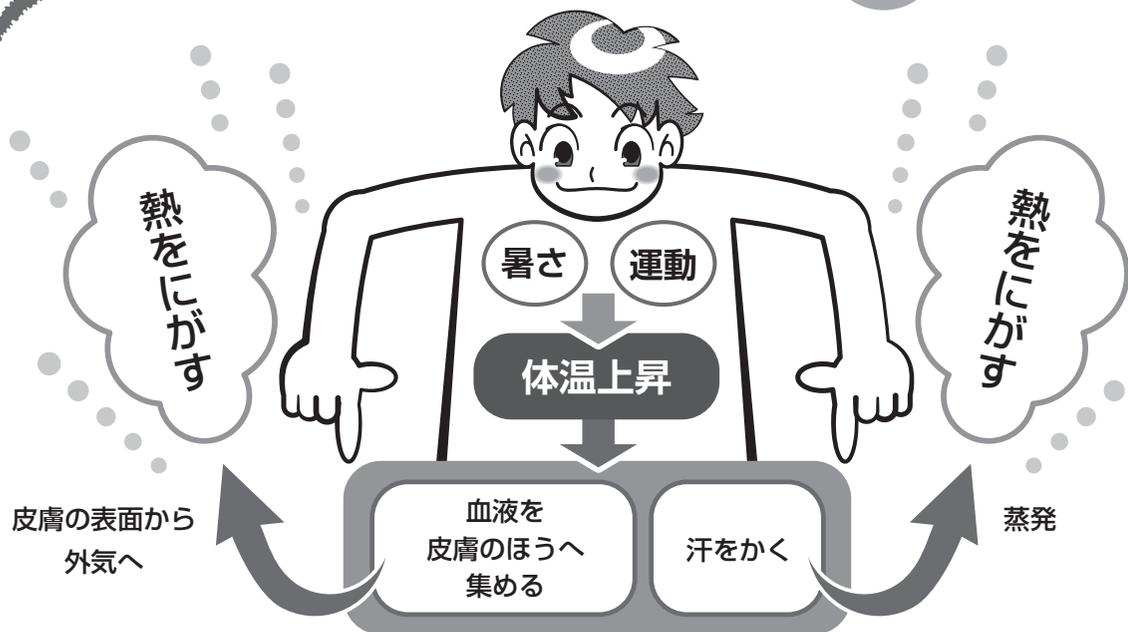
ポイント



暑い！を乗り切ろう

熱中症

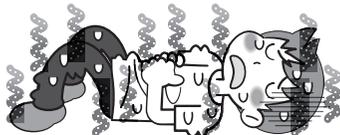
熱をにがすポイントは



熱をにがす

熱をにがす

体温をうまく調節できなくなると
熱中症に...



汗をだすには

水分補給

が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、
塩分を含むアメ・
タブレットが
おすすめ



チロツク



爪を指で強く押さえ、
色が戻るのに
時間がかかったら

脱水症状の
サインかも

熱中症

今日の危険度チェック

環境は...

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



身体面は...

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？
(久しぶりではないか？)



当てはまる日は
気をつけよう！

におう汗 におわない汗 があるってホント？

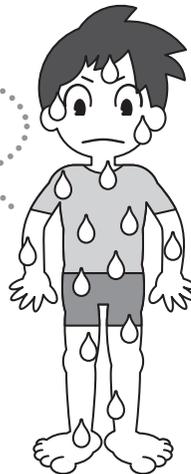
全身から出る

エクリン腺

脇の下など
体の一部から出る

アポクリン腺

ほぼ無臭



においのもと
になる成分が
たくさん



どちらの汗も放っておくとカゼやにおいの原因になります。
こまめに拭き取ったり着替えて対策を。