

熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



こまめに水分を補給する！
外でも室内でも1時間ごとに



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

夏バテしやすい人

胃腸が弱っている、もともと胃腸の弱い人
子ども、高齢者、肥満、太り気味の人
運動しない人、体力がない人、体調不良の人
二日酔いの人、下痢やおう吐がある人
持病のある人、特定の薬を飲んでいる人
炎天下、高温多湿、水分をとれない環境で
働く人、スポーツ選手、スポーツ観戦する人

このような人は要注意！！

食欲がなくなってきた
寝苦しくて寝不足になりがち
体がだるく、何もやる気がしない
ジュースやビールなどをたくさん飲む
冷房の部屋に長時間いることが多い
食事はあっさりしたもの(うどん・そうめんなど)ですませることが多い

夏バテ予防のおすすめ！！

胃腸をはじめ五臓六腑を丈夫にする「**レオピンシリーズ**」
「**牛黄**」という安全で即効性のある漢方薬
「**鹿茸**」が最大量の入った高品質の漢方薬
身体に栄養状態を改善する「**のむ点滴**」

